

YANG MULIA DAGPO RINPOCHE

JALAN MUDAH MENUJU
KEMAHATAHUAN

BAGIAN 2



Cetakan I, Mei 2014
Pembagian secara gratis sebanyak 1000 eksemplar

JALAN MUDAH MENUJU KEMAHATAHUAN

Dibabarkan oleh:
Yang Mulia Dagpo Rinpoche
pada tanggal 3-10 Desember 2011
di Kadam Tashi Choe Ling, Kuala Lumpur, Malaysia

Diterjemahkan lisan dari bahasa Tibet ke bahasa Inggris
oleh: Rosemary Patton

Transkrip Bahasa Inggris : Kadam Tashi Choe Ling
Penerjemah : Tenzin Tringyal
Perancang sampul : Heriyanto
Penata letak : Heriyanto

Hak Cipta Naskah Terjemahan Indonesia ©2014 Dharma Center Kadam Choeling
Indonesia

Copyright © 2014 by Kadam Choeling Indonesia
Hak cipta naskah terjemahan bahasa Indonesia adalah milik
Dharma Center Kadam Choeling Indonesia.

Dilarang Memperbanyak dalam bentuk apapun, sebagian maupun keseluruhan, tanpa
izin tertulis dari Dharma Center Kadam Choeling Indonesia. Isi buku ini boleh di-
kutip untuk rujukan tanpa perlu izin khusus dari penerbit dengan tetap mencantumkan
nama penerbit.

Dharma Center Kadam Choeling Indonesia
Alamat : Jalan Sederhana No.83 Bandung, 40161
Email : info@kadamchoeling.or.id
Situs : www.kadamchoeling.or.id

TRANSKRIP AJARAN

Secara harfiah, “transkrip” artinya salinan kata per kata dari sebuah tuturan lisan yang disampaikan oleh seseorang atau lebih. Transkrip ajaran artinya salinan kata per kata yang disampaikan oleh seorang guru pada suatu sesi ajaran tertentu.

Karya tulis atau literatur beraliran transkrip dalam tradisi Tibet disebut *sintri* (*zin bris*) yakni transkripsi berdasarkan ingatan. Dahulu kala, seorang murid akan mendengarkan ajaran gurunya dengan penuh perhatian dan setelah itu sang murid akan menuliskan kembali apa yang telah didengarnya. Kitab suci buddhis Tripitaka adalah transkrip yang disusun oleh murid-murid Sang Buddha berdasarkan kekuatan ingatan.

Referensi transkrip paling penting di abad ke-20 adalah transkrip yang disusun oleh Kyabje Trijang Rinpoche berdasarkan ingatan Beliau dari sesi ajaran yang disampaikan oleh Pabongka Rinpoche. Transkrip asli berbahasa Tibet ini yang kemudian diterbitkan menjadi tiga jilid literatur legendaris berjudul *Liberation in Our Hands*. Terjemahan bahasa Indonesianya diterbitkan oleh Penerbit Kadam Choeling dengan judul “Pembebasan di Tangan Kita.”

Di zaman modern, para murid menyimpan dan mempertahankan ajaran-ajaran lisan yang disampaikan oleh seorang guru dalam bentuk rekaman audio. Materi rekaman audio ini kemudian diolah menjadi teks tertulis yang dikenal sebagai buku transkrip.

Cara membaca buku transkrip berbeda dengan cara membaca buku pada umumnya. Membaca buku transkrip haruslah didukung oleh keyakinan disertai tambahan rujukan teks akar dan teks-teks pendukung lainnya. Membaca buku transkrip bisa diibaratkan mendengarkan ajaran secara langsung. Ketika membaca buku transkrip, kita harus menerapkan teknik mendengarkan ajaran Lamrim, yaitu menghindari tiga kesalahan sebuah bejana dan menerapkan enam ingatan. Dengan demikian, barulah aktivitas membaca buku transkrip menjadi benar-benar efektif dan memberikan manfaat.

TRANSKRIP
Naskah Pelajaran Dharma
2014



KCI / Vivi Siskayanti

~*~ BIOGRAFI SINGKAT ~*~

Dagpo Rinpoche juga dikenal dengan nama *Bamchoe Rinpoche*, dilahirkan pada tahun 1932 di distrik Konpo, sebelah tenggara Tibet. Pada usia dua tahun, beliau dikenali oleh H.H. Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Ketika berusia enam tahun, beliau memasuki vihara Bamchoe, di dekat distrik Dagpo. Di vihara tersebut, beliau belajar membaca dan menulis, juga mulai belajar dasar-dasar sutra dan tantra. Pada usia tiga belas tahun, beliau memasuki vihara *Dagpo Shedrup Ling* untuk mempelajari lima topik utama dari filosofis Buddhis, yaitu: Logika, Paramita, Madhyamika, Abhidharma, dan Vinaya.

Setelah belajar selama 11 tahun di *Dagpo Shedrup Ling*, Dagpo Rinpoche melanjutkan studinya di Vihara Universitas Drepung. Vihara Universitas Drepung ini terletak di dekat kota Lhasa. Beliau belajar di salah satu dari empat universitas yang dimiliki vihara tersebut, yaitu *Gomang Dratsang*. Di sana beliau memperdalam pengetahuan tentang filosofi Buddhis dan khususnya beliau belajar filosofi berdasarkan buku pelajaran (*textbook*) dari Gomang Dratsang, yaitu komentar dari *Jamyang Shepa*. Selama beliau tinggal di *Gomang Dratsang* (dan kemudian juga ketika di pengungsian, di India dan Eropa), beliau belajar di bawah bimbingan Guru dari Mongolia yang termasyhur *Geshe Gomang Khenzur Ngawang Nyima Rinpoche*.

Karena tempat belajar beliau tidak jauh dari Lhasa sebagai ibukota Tibet, beliau juga berkesempatan untuk menghadiri banyak ceramah Dharma dan menerima banyak transmisi lisan dari beberapa guru yang berbeda. Oleh karena itu, Rinpoche adalah salah satu dari sedikit Lama (Guru) pemegang banyak silsilah ajaran Buddha.

Selama ini, Dagpo Rinpoche, yang bernama lengkap **Dagpo Lama Rinpoche Lobsang Jhampel Jhampa Gyatso**, telah belajar dari 34 guru Buddhis, khususnya dua tutor (pembimbing) dari H.H. Dalai Lama ke-14, yaitu *Kyabje Ling Rinpoche* dan *Kyabje Trijang Rinpoche*, dan juga dari H.H. Dalai Lama ke-14 sendiri. Di bawah bimbingan mereka, Rinpoche belajar Lima Topik Utama dan Tantra (beliau telah menerima banyak inisiasi dan menjalani retreat). Selain itu, beliau juga belajar astrologi, puisi, tata bahasa, dan sejarah.

Beliau belajar di *Gomang Dratsang* hingga penyerbuan komunis ke Tibet tahun 1959. Pada tahun itu, di usia 27 tahun, beliau menyusul H.H. Dalai Lama ke-14 dan guru-guru Buddhis lainnya, menuju pengasingan di India. Tidak lama setelah kedatangannya di India, beliau diundang ke Perancis untuk membantu para Tibetologis Perancis dalam penelitian mereka tentang agama dan budaya negeri Tibet. Para ilmuwan Eropa ini tertarik untuk mengundang beliau karena keintelektualan serta pemikiran beliau yang terbuka (*open minded*). Dengan nasehat dan berkah dari para gurunya, beliau memenuhi undangan tersebut dan mendapat beasiswa *Rockefeller*. Beliau adalah Lama pertama yang tiba di Perancis. Beliau mengajar Bahasa dan Budaya Tibet selama 30 tahun di *School of Oriental Studies*, Paris. Setelah pensiun, beliau tetap melanjutkan studi dan riset pribadinya. Beliau telah banyak membantu

menyusun buku tentang Tibet dan Buddhisme, juga berpartisipasi dalam berbagai program di televisi dan radio.

Setelah mempelajari Bahasa Perancis dan Inggris serta menyerap pola pikir orang barat, pada tahun 1978 beliau akhirnya bersedia untuk mulai mengajar Dharma mulia dari Buddha Sakyamuni. Pada tahun itu, beliau mendirikan pusat Dharma yang bernama Institut Ganden Ling di *Veneux-Les Sablons*, Perancis. Di tempat inilah, beliau memberikan pelajaran tentang Buddhisme, doa, serta meditasi. Sejak tahun 1978 hingga sekarang beliau telah banyak mengunjungi berbagai negara, diantaranya ke Italia, Belanda, Jerman, Singapura, Malaysia, dan Indonesia.

Beliau mulai mengunjungi Indonesia pada tahun **1989**. Sejak itu, setiap tahun beliau secara rutin ke Indonesia untuk memabarkan Dharma, memberikan transmisi ajaran Buddha, khususnya ajaran Lamrim, dan memberikan beberapa inisiasi serta berkah.

RIWAYAT MASA LAMPAU

Dagpo Rinpoche yang sekarang, dikenali oleh H.H.Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Rinpoche terdahulu ini sebelumnya sudah dikenali sebagai reinkarnasi seorang mahaguru yang berasal dari Indonesia yang bernama **Suvarnadwipa Dharmakirti (Serlingpa)**. Suvarnadwipa terlahir dalam keluarga *Sri-Vijayendra-Raja* (Raja Sriwijaya), yang juga merupakan bagian dari keluarga *Sailendravamsa* (Dinasti Sailendra, di Yavadwipa), karena *Sri-Maharaja Balaputradewa* (Raja Sriwijaya) adalah putra dari Sri-

Maharaja Smaratungga (Raja Sailendra). Wangsa Sailendra-lah yang membangun Candi Borobudur. Keluarga leluhur Rinpoche juga berperan dalam Perguruan Tinggi Agama Buddha Nalanda, yang berkembang pada masa pemerintahan kerajaan Sriwijaya pada abad ke-7. Suvarnadwipa kemudian menjadi Bhikshu dengan nama ordinasi *Dharmakirti*. Beliau melatih diri di berbagai tempat, termasuk juga belajar ke India. Berkat usahanya yang keras dan himpunan kebajikannya yang sangat banyak, akhirnya beliau berhasil mencapai realisasi tertinggi sebagai seorang Bodhisattva. Kemasyhuran beliau sebagai seorang guru Mahayana, khususnya ajaran Bodhicitta tersebar jauh hingga ke India, Cina, serta Tibet. Di Tibet beliau dikenal dengan nama **Lama Serlingpa**.

Atisha menempuh perjalanan selama 13 Bulan melalui laut dari India, dengan kondisi yang sangat sulit, untuk bertemu dengan Suvarnadwipa di Indonesia, untuk mendapatkan instruksi tentang Bodhicitta (tekad mencapai Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk) dari beliau. Suvarnadwipa memberikan transmisi ajaran yang berasal dari Manjushri, yaitu “*Menukar Diri Sendiri dengan Makhluk Lain*” (*Exchanging Self and Others*). Setelah belajar dari Suvarnadwipa, Atisha kembali ke India dan kemudian di undang ke Tibet. Di sana Atisha memainkan peranan yang sangat penting untuk membawa pembaharuan bagi Agama Buddha. Atisha menjadi salah satu mahaguru yang sangat dihormati dalam Agama Buddha Tibet. Kedua guru besar ini, Suvarnadwipa dan Atisha, bertemu kembali dalam masa sekarang dalam hubungan guru-murid yang sama, yaitu ketika Atisha terlahir kembali sebagai *Pabongkha Rinpoche*



~*~BIOGRAFI SINGKAT~*~

dan menerima ajaran tentang Bodhicitta dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup ini mempunyai peranan yang sangat penting bagi Buddhisme Tibet dengan menghidupkan kembali ajaran Lamrim di bagian selatan Tibet. Beliau sangat terkenal atas penjelasannya tentang Lamrim dan atas realisasi beliau akan Bodhicitta. Banyak guru Lamrim pada masa itu yang mendapatkan transmisi dan penjelasan Lamrim dari Beliau sehingga mendapatkan realisasi atas ajaran Lamrim tersebut.

Silsilah kelahiran kembali Dagpo Rinpoche lainnya sangat banyak. Termasuk guru-guru besar seperti Bodhisattva *Taktunu* yang hidup pada masa Buddha terdahulu. Beliau rela menjual sepotong dagingnya untuk memberi persembahan kepada gurunya. Selain itu, yogi India bernama *Virupa* dan cendekiawan Gunaprabha juga diyakini adalah inkarnasi dari Rinpoche.

Di Tibet sendiri, guru-guru yang termasuk ke dalam silsilah Dagpo Rinpoche adalah Marpa Lotsawa Sang Penerjemah, yang mendirikan sekte Buddhis Kagyu. Beliau terkenal karena menjadi guru yang membimbing Jetsun Milarepa mencapai pencerahan dengan latihan yang sangat keras. Selain itu juga, Lendroel Lama Rinpoche, guru meditasi dan cendekiawan yang penting pada abad ke-18, siswa dari H.H. Dalai Lama ke-7. Seperti juga Milarepa, Lendroel Rinpoche juga mempunyai masa muda yang sulit. Beliau menjadi salah satu guru terkemuka pada abad tersebut, dan guru dari para cendekiawan di antaranya Jigme Wangpo. Beliau juga menyusun risalah sebanyak 23 jilid. Pada masa kini, sejumlah Kepala Vihara Dagpo Shedrup Ling juga termasuk dalam reinkarnasi Rinpoche sebelumnya.



KCI / Vivi Siskayanti

~*~ HARI IV ~*~

(SESI PAGI, 9 DESEMBER 2011)

Kembali saya hendak memohon Anda semua untuk merenung dengan baik, terutama mengenai kenyataan bahwa Anda sekarang terlahir sebagai manusia yang unggul dengan kebebasan dan keberuntungan—sebuah kehidupan dengan segala kondisi menguntungkan yang dibutuhkan untuk praktik spiritual. Sangatlah penting bagi Anda untuk dengan sadar dan jelas memahami kenyataan ini dan memang inilah situasi Anda sekarang!

Saya tidak mengarang-ngarang cerita. Implikasi dan makna dari pernyataan *sebuah kelahiran unggul dengan kebebasan dan keberuntungan* adalah kita memiliki kapasitas atau kesempatan untuk mencapai kebahagiaan—tidak hanya untuk kehidupan saat ini namun juga untuk masa yang akan datang; bukan hanya kebahagiaan sementara tapi juga kebahagiaan terunggul.

Di sisi lain, kita juga harus memikirkan apa saja yang telah dilakukan di antara waktu terakhir kita bertemu dengan hari ini. Tiga hari telah berlalu. Apakah ada sebuah perubahan atau peningkatan dalam batin kita? Sudahkah kita membuat kemajuan? Hari Minggu lalu kita bertemu dan saya berbicara. Anda mendengarkan dan kita

bermeditasi bersama. Jadi, saya mohon Anda memperhatikan apa yang telah dilakukan sejak waktu itu hingga hari ini.

Jenis pikiran seperti apa yang kita miliki? Apakah pikiran-pikiran tersebut selaras dengan ajaran Buddha? Apakah pengaruh yang didapatkan dari sesi-sesi minggu yang lalu masih terasa hingga hari ini? Akan sangat baik jika kita mengambil beberapa menit sekarang untuk merenungkan kondisi kita sendiri: Apakah selama periode jeda pikiran kita sudah sepenuhnya melayang ke mana-mana. Apakah pikiran kita sudah berubah ke segala sesuatu yang tidak ada kaitannya dengan Dharma? Apakah kita paling tidak beberapa kali (katakanlah dua atau tiga kali) memikirkan pengembangan batin? Apakah kita mengarahkan pikiran ke Dharma dan berusaha meningkatkan cara berpikir dan sikap kita? Renungkanlah hal ini sekarang.

[Perenungan]

Ada jeda tiga hari penuh di antara hari terakhir sesi pengajaran dengan sesi saat ini. Jika pikiran tidak mengarah pada Dharma selama periode jeda tersebut, maka kita tidak melakukan apa pun untuk meningkatkan batin dan cara berpikir. Itu berarti kita menyia-nyaiakan tiga hari dalam hidup ini. Tanyakan kepada diri sendiri apakah kita sanggup membuat kemajuan pada cara berpikir kita selama masa tersebut.

Kalau merasa telah berusaha meningkatkan cara berpikir namun belum berhasil, maka kita perlu menyadarinya dan tidak membiarkannya begitu saja. Kita harus bertekad dari saat ini hingga

seterusnya untuk berupaya lebih baik dan benar-benar melanjutkan usaha mengembangkan diri. Tentu saja kali ini dengan keberhasilan. Apa pun ceritanya, yang lalu telah berlalu, kita tidak bisa kembali dan mengubahnya. Sudah terlambat! Yang paling penting sementara ini adalah memastikan bahwa sejak saat ini kita akan menggunakan waktu sebaik mungkin dan menarik manfaat darinya.

Alasan saya mengutarakan hal ini untuk mengingatkan Anda akan intisari praktik buddhis karena ajaran buddhis yang paling mendalam adalah berlatih mengembangkan diri sendiri—mengembangkan batin dan cara berpikir. Jika kondisi batin Anda sudah baik, barangkali tidak butuh pengembangan. Bila bukan demikian halnya, maka jelas penting untuk mengubahnya. Alasannya sederhana yaitu sebagai makhluk hidup, kebahagiaan yang kita nikmati atau gagal nikmati—berikut penderitaan atau ketidakbahagiaan yang kita alami setiap saat—pada dasarnya bergantung pada cara berpikir.

Sebenarnya kita semua harusnya sangat gembira dengan kondisi kita sekarang. Meskipun bukan orang paling bahagia di dunia, kita jauh dari kondisi buruk. Ada banyak makhluk lain yang jauh lebih menderita. Sesungguhnya, dibandingkan dengan situasi yang lain, bisa dibilang situasi kita di atas rata-rata sejauh yang dinilai adalah kebahagiaan. Jika bisa menjaga rasa puas akan kondisi dan tingkat kebahagiaan saat ini, maka kita akan merasakan yang namanya kepuasan.

Kalau tidak puas pada diri sendiri dengan apa yang dimiliki dan selalu ingin mencari lebih dan lebih, maka sifat dasar sikap yang selalu menginginkan lebih banyak tentu saja tidak akan pernah benar-benar terpuaskan. Sesungguhnya, satu-satunya waktu kita bisa merasakan kepuasan sepenuhnya adalah ketika melepaskan keinginan. Dengan alasan sederhana itulah maka jenis kebahagiaan yang kita cari disebut *kebahagiaan yang tercemar*—kebahagiaan yang tidak murni, bukan jenis kebahagiaan yang benar-benar bisa memuaskan.

Mari ambil contoh yang sangat mudah dan jelas. Kita senang makan dan menikmati makanan yang lezat. Sekali telah menikmati makanan yang sangat lezat, maka kita cenderung menginginkan makanan lezat yang setara atau yang lebih baik di lain waktu. Setelah itu, berikutnya kita akan selalu menginginkan yang lebih baik lagi. Kita tidak pernah berpikir, *“Baiklah, saya telah menikmati makanan lezat ini. Ini sudah cukup. Mulai sekarang, tidak masalah lagi apa yang saya makan.”* Dengan memakai pendekatan yang membatasi keinginan dan belajar untuk puas pada diri sendiri dengan apa yang kita miliki, inilah cara untuk benar-benar merasa puas.

Seperti yang saya katakan sebelumnya, tujuan dharma yang paling mendasar adalah mengakhiri penderitaan dan meningkatkan kebahagiaan. Satu-satunya cara adalah mengembangkan cara berpikir. Tidak ada kemungkinan lain untuk benar-benar menemukan kebahagiaan stabil sejati dengan mencarinya di luar daripada diri sendiri dan berharap pada dunia luar dan benda-benda materi!

Jadi, kembangkanlah batin. Mulailah dengan apa yang kita miliki. Dengan kata lain, mulailah dari sikap kita sekarang, cara berpikir kita saat ini juga, yang merupakan sumber masalah abadi bagi diri sendiri. Jika kita mencoba pendekatan yang berbeda dengan berpikir tidak ada yang salah dengan cara kita memandang sesuatu dan merasakannya dan kemudian berusaha menemukan kebahagiaan yang lebih besar dengan berjuang mengubah segala sesuatu di luar diri sendiri, maka hal tersebut tidak akan berhasil.

Kita memiliki banyak pemikiran dan sikap yang salah, tapi banyak juga cara berpikir kita yang benar. Kita harus bisa mengenali ketika pikiran kita salah. Jika tidak, bagaimana kita bisa tahu apa yang harus diperbaiki? Jadi, agar bisa mengenali di mana letak kesalahan kita—apa yang salah dengan cara berpikir kita—pertama-tama kita harus mengakui bahwa sesungguhnya kita sewaktu-waktu bisa melakukan kesalahan.

Begitu kita sudah mengakui bahwa beberapa pikiran kita salah, maka kita bisa memahami bahwa sebenarnya kita juga bisa salah. Masalahnya adalah kita cenderung melihat kesalahan pada orang lain. Kita bisa dengan mudah mengenali atau membayangkan bahwa orang lain berperilaku buruk. Terlepas dari apakah itu benar atau tidak, itu adalah masalah lain. Dengan mudah kita bisa menemukan kesalahan pada orang lain namun kesulitan menemukan dan melihat kesalahan pada diri sendiri.

Dengan demikian, berhentilah menyalahkan pihak lain atas semua masalah yang kita alami. Belajarlah untuk mengenali apa

yang salah dalam cara berpikir kita sendiri. Jika sudah merasa ingin bahagia, barulah kita bisa berusaha untuk mengubah diri sendiri. Untuk mengembangkan cara berpikir, kita butuh pengetahuan tentang bagaimana melakukannya. Kita butuh cara untuk melaksanakan tugas ini. Yang dilakukan Sang Buddha adalah mengajarkan tak terhingga banyaknya metode untuk menolong dan membimbing kita agar bisa mengembangkan cara berpikir sehingga menemukan kebahagiaan yang lebih besar.

Salah satu ajaran yang memaparkan instruksi dan metode kunci Buddha, yang siap dan tersedia bagi kita, adalah instruksi yang disebut Tahapan Jalan Ketiga Jenis Makhluk atau Lamrim. Yang sangat istimewa dari instruksi ini adalah penjelasannya yang diberikan dalam urutan yang teratur. Instruksi ini menunjukkan jalan untuk pertama-tama mengatasi kesalahan yang paling kasar dan jelas. Kemudian, sambil terus berkembang, kita bisa bergerak maju untuk mengatasi kesalahan yang lebih halus. Setelah tercapai, kita bisa berpindah untuk mengatasi kesalahan yang bahkan jauh lebih halus lagi. Oleh sebab itu, kerangka instruksi ini diberikan dengan sangat berurut yang memfasilitasi praktik seperti itu.

Seperti yang tadi dijelaskan, kita harus mulai berlatih pada diri sendiri, dengan seluruh ketidaksempurnaan yang kita miliki. Pertama dan paling penting, atasilah kesalahan yang paling kasar dan jelas. Jika kita mengabaikan semua kesalahan ini dan berusaha menyingkirkan kesalahan yang lebih halus, cara seperti ini tidak akan mungkin bisa. Kita belum sampai ke sana!

Ada banyak orang yang tidak menyadari hal ini dan mereka sangat tertarik dengan ajaran paling tinggi, mendalam, dan terkenal. Tentu saja baik sekali bila kita bisa tertarik dengan ajaran Buddha, tak peduli ajaran apa pun itu. Namun, secara bersamaan, keinginan seperti itu terlalu berlebihan dan merupakan pertanda rasa percaya diri yang terlalu besar bagi seseorang untuk berkeinginan mempraktikkan sebuah ajaran yang sebenarnya belum siap.

Ambil contoh ajaran yang disebut *Tantra Tahap Pembangkitan dan Penyelesaian*. Tentu saja baik sekali bila kita beraspirasi agar bisa mempraktikkannya. Namun, kita belum benar-benar siap untuk menyantap jenis makanan spiritual ini sebelum kita sanggup mengatasi seluruh kesalahan kasar. Sebelum kesalahan kasar teratasi, maka seluruh ajaran ini belum bisa kita raih. Jika belum mengatasi kesalahan-kesalahan yang paling kasar, tapi kemudian kita berusaha mengatasi kesalahan yang jauh lebih halus, yang terjadi adalah tidak adanya hubungan antara metode praktik itu dengan diri kita sendiri. Keduanya tidak bisa benar-benar berkaitan!

Berbicara mengenai kesalahan kasar, yang paling kasar dan karenanya menjadi yang pertama harus dilatih adalah yang disebut *kemelekatan pada kehidupan saat ini*. Jangankan menyingkirkan, banyak orang yang bahkan tidak menyadari bahwa ini merupakan sebuah kesalahan—sebuah masalah yang harus diselesaikan! Sebaliknya, banyak yang justru mengejanya dan memperkuat kesalahan ini dalam diri mereka. Jika tidak bisa mengenali hal ini sebagai sebuah masalah dan kemudian melatihnya, maka kita akan tertahan dan tidak bisa berkembang.

Kalau tidak bisa mengatasi atau berhadapan dengan langkah pertama yang harus diselesaikan ini, bagaimana Anda bisa berpindah ke langkah kedua dan seterusnya? Tidak mungkin! Contoh sifat melekat pada kehidupan saat ini: melekat dengan benda-benda kepemilikan, kekayaan, reputasi, pada salah satu anggota keluarga dan teman, pada suatu status dalam masyarakat, dan sebagainya.

Kita tidak mengatakan bahwa kita sama sekali tidak butuh semua hal tersebut. Tentu saja mereka ada gunanya, tapi yang pasti kita tidak perlu melekat padanya. Misalnya terkait teman dan anggota keluarga, kita perlu menjaga dan merawat mereka dengan penuh cinta dan rasa sayang. Namun bila sampai melekat itu tidak menambah manfaat apa-apa, yang ada justru sebaliknya.

Seperti yang telah dikatakan, kita perlu memulai pada tahap paling awal dan berlatih mengatasi masalah paling jelas, yaitu kemelekatan pada kehidupan saat ini. Jika tidak mengurangi hingga akhirnya menyingkirkannya, bagaimana mungkin kita bisa melatih tahap selanjutnya yaitu mengatasi *kemelekatan pada kesenangan samsara secara menyeluruh?*

Kalau belum bisa melepaskan perasaan tertarik pada keunggulan-keunggulan samsara, bagaimana kita bisa benar-benar mengembangkan keinginan untuk terbebas dari samsara—niat untuk mencapai pembebasan? Berbicara mengenai keinginan terbebas dari samsara, yang dimaksud pertama-tama adalah ketidakmelekatan pada hal-hal baik samsara berikut keinginan agar kita sendiri bisa terbebas dari penderitaan samsara.

Jika tidak ada perasaan hendak berpaling dari samsara dan mencari atau menginginkan kebahagiaan diri sendiri – kebahagiaan dalam bentuk pembebasan – bagaimana kita bisa benar-benar merasakan welas asih sesungguhnya kepada yang lain? Itu tidak mungkin. Jika tidak bisa memahami penderitaan sendiri dan kemudian menolaknya, maka kita tidak akan pernah bisa benar-benar memahami penderitaan makhluk lain dan tidak bisa merasakan welas asih kepada mereka.

Berikutnya, jika kita tidak bisa membangkitkan welas asih sesungguhnya bagi semua makhluk, tidak mungkin lanjut ke tahap selanjutnya yaitu mengembangkan aspirasi untuk merealisasikan pencerahan bagi kepentingan seluruh makhluk. Dengan kata lain, kita tidak bisa merealisasikan batin pencerahan yang berharga – bodhicitta. Selama kita belum merealisasikan bodhicitta, tidak mungkin untuk benar-benar mempraktikkan tahap pembangkitan dan penyelesaian tantra karena bodhicitta merupakan salah satu syarat utama agar praktik ini menjadi praktik yang sesungguhnya dan murni. Oleh karena itu, batin pencerahan sangat dibutuhkan agar praktik tantra menjadi praktik yang sejati. Tanpanya kita bahkan tidak bisa benar-benar mempraktikkan Mahayana.

Instruksi Lamrim ini sangat efisien karena ia disusun dalam urutan yang teratur. Urutan sesungguhnya yang harus kita ikuti adalah: Pertama, mengatasi pandangan salah yang paling kasar atau paling jelas, yakni kemelekatan akan kehidupan saat ini dan hal-hal baik di dalamnya dengan cara mengurangi, mengatasi, dan menyingkirkan sepenuhnya kemelekatan pada hal-hal dalam kehidupan saat ini.

Setelah berhasil melakukannya dengan baik, barulah kita bisa mulai melihat bahwa hal-hal baik di dalam samsara sepenuhnya tidak bisa diandalkan dan tidak bisa dipercaya. Hanya ketika kita bisa benar-benar memahami bahwa hal-hal baik di samsara sesungguhnya tidak baik dalam artian mereka tidak bisa diandalkan, barulah kita bisa benar-benar tertarik untuk mencari pembebasan dari lingkaran keberadaan.

Begitu kita mulai benar-benar tertarik pada gagasan untuk membebaskan diri dari samsara sepenuhnya, maka kita telah memiliki dasar yang dibutuhkan untuk benar-benar membangkitkan sebuah bentuk welas asih yang murni pada orang lain, dan dari sanalah muncul kualitas-kualitas lain dari kendaraan agung. Karena ajaran Lamrim bekerja dengan cara efektif seperti ini, dengan beberapa usaha dari sisi kita, pasti kita bisa berkembang dan merealisasikan tiga kualitas utama pada jalan spiritual. Inilah alasan saya berada di sini untuk mengajarkan Sang Jalan—Lamrim—kepada Anda semua.

Pada kesempatan ini, Lamrim yang dimaksud adalah *Jalan Mudah* yang digubah dalam empat bagian. Pertama, penjelasan mengenai keagungan sang penulis untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran. Yang kedua adalah keagungan ajaran sehingga kita bisa membangkitkan rasa hormat terhadap instruksi ini. Yang ketiga adalah bagaimana mendengarkan dan menjelaskan ajaran dengan dua aspek keagungan. Yang keempat, bagaimana sang murid dibimbing dengan ajaran yang sebenarnya. Saya mengajarkan *Jalan Mudah* dengan kombinasi garis besar Lamrim, yakni *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*.

Di dalam empat bab besar ini, kita telah sampai pada bab keempat: *“Bagaimana para murid dibimbing dengan ajaran sebenarnya, yang memiliki dua bagian: Cara bertumpu pada guru spiritual, akar dari sang jalan dan setelah bertumpu padanya, melatih batin secara bertahap.”*

Bertumpu kepada guru spiritual dijelaskan dalam dua bagian: ‘*Apa yang harus dilakukan selama sesi meditasi sesungguhnya*’ dan ‘*Apa yang harus dilakukan di antara sesi meditasi.*’ Cara untuk melakukan sesi meditasi terbagi menjadi tiga tahap: ‘*Tahap Pendahuluan*’; ‘*Bagaimana melakukan meditasi sebenarnya*’; dan ‘*Penutup*’. Kita telah membahas penjelasan praktik pendahuluan di pertemuan terakhir.

Dalam garis besar, instruksi yang disuguhkan mengandung lebih banyak pembagian pada topik bagaimana bertumpu pada guru spiritual dan bagaimana memeditasikan topik ini. Empat meditasi yang harus dilakukan adalah: ‘*Manfaat-manfaat bertumpu pada Guru Spiritual*’; ‘*Kerugian-kerugian tidak bertumpu atau pertumpuan yang salah*’; ‘*Cara bertumpu melalui pikiran*’; dan ‘*Cara bertumpu melalui perbuatan*’.

Sementara dalam *Jalan Mudah*, dua bagian pertama tidak ada—di sini langsung dimulai dengan bagaimana cara bertumpu pada guru melalui pikiran, serta melalui perbuatan. Untuk yang pertama, *bertumpu pada guru spiritual melalui pikiran*, ini terdiri dari ‘*Mengembangkan keyakinan, sang akar*’, dan yang kedua, ‘*Setelah mengingat kebajikannya, kembangkan rasa hormat kepadanya.*’

Berikut sekadar pengingat akan apa yang telah dibahas terakhir kali dalam topik '*Bagaimana bertumpu pada guru spiritual*'. Pertama, kita harus berlatih mengembangkan pandangan atau keyakinan yang memungkinkan kita melihat guru spiritual sebagai Buddha. Kita telah melakukan visualisasi cahaya dan nektar yang memberkahi kita untuk mendapatkan realisasi tersebut, disusul visualisasi kedua kali untuk menegaskan bahwa keyakinan tersebut telah muncul. Lanjut, bagian kedua berkaitan dengan kenyataan bahwa di satu sisi Buddha tidak memiliki kesalahan dan telah mencapai semua kualitas bajik dan di sisi lain kenyataan bahwa kita masih melihat kesalahan pada guru, bagaimana mungkin guru kita benar-benar seorang Buddha, dan jika pertanyaan ini muncul dalam batin Anda, bagaimana mengatasinya.

Penjelasan ini untuk mengingatkan Anda bahwa kita tidak sendirian dalam kasus ini. Banyak orang yang lebih berkembang spiritualnya juga mengalami pengalaman yang sama terkait guru mereka. Mereka melihat guru dengan kesalahan yang sangat jelas namun mereka mengatasinya dengan pertama-tama mempurifikasi karmanya. Kita juga bisa menyimpulkan bahwa jika kita melihat kesalahan pada guru, itu disebabkan karma kita yang tidak murni, yang menghalangi batin dan mengarahkan kita untuk melihat kesalahan-kesalahan pada guru; dan kita memutuskan bahwa kesan yang salah tersebut disebabkan oleh karma buruk sehingga kita masih melihat kesalahan pada guru.

Yang paling penting pada poin ini adalah mengembangkan dan merealisasikan keyakinan—keyakinan murni melihat guru

sebagai Buddha yang sesungguhnya. Alasannya sederhana yaitu dengan berlandaskan keyakinan seperti ini dan hanya dengan ini, semua kualitas jalan spiritual lainnya dapat diraih. Jadi, benar-benar sangat penting bagi kita untuk mengembangkan keyakinan pada guru spiritual. Tidak hanya satu jenis keyakinan namun ketiga jenis keyakinan: kekaguman, pembuktian, dan ingin menjadi seperti objek yang diyakini.

Ketika memeditasikan hal ini, Anda melakukannya berdasarkan visualisasi guru yang berada di angkasa di hadapan Anda. Berikutnya bayangkan Buddha—guru dalam wujud Buddha—di atas kepala. Bayangkan dari dalam hatinya terpancar berkas-berkas cahaya—banyaknya setara dengan jumlah guru kita—dan di atas dari ujung masing-masing berkas cahaya ini melengkung kembali mengarah ke kita, duduklah guru spiritual kita, guru yang darinya kita menerima ajaran.

Saya juga telah menjelaskan bahwa ketika Je Rinpoche memaparkan *Lamrim Agung*-nya, alasan melatih keyakinan melihat guru sebagai Buddha karena sebagai seorang buddhis, kita melihat Buddha sebagai makhluk yang sempurna; dan jika kita ingin mencapai pandangan bahwa guru kita sempurna, kita perlu melihat mereka sebagai Buddha. Jadi, ketika berbicara mengenai *kekaguman*, keyakinan ini bisa bangkit ketika kita memahami kualitas baik pada guru spiritual.

Bila memiliki beberapa guru, kita perlu merenungkan kualitas bajik yang paling jelas muncul di hadapan kita dan membangkitkan

keyakinan berupa kekaguman padanya. Masing-masing guru berbeda dan memiliki kualitas bajik yang berbeda. Beberapa guru mungkin sangat terpelajar dan berpengetahuan, yang lain mungkin menekankan pada disiplin sila yang murni dan sempurna, sementara yang lainnya lagi mungkin karena kebaikannya—satu kualitas yang paling jelas dan menonjol di antara seluruh kualitas bajiknya.

Sebagai contoh, di dalam kategori pengetahuan yang dalam masih ada berbagai jenis lapisan pengetahuan yang sangat berbeda. Menurut tradisi lisan, guru di masa lampau terbiasa mengatakan bahkan kualitas sederhana kemampuan membaca naskah dengan lantang dalam suara yang sangat jelas dan cepat sudah merupakan kualitas bajik. Ini adalah salah satu dari sekian banyak yang bisa diingat ketika kita mengembangkan keyakinan pada guru.

Kita harus meletakkan seluruh kualitas bajik guru, satu per satu, pada batin. Bisa juga mengambil pendekatan yang sedikit berbeda yaitu dengan mengingat bahwa sesungguhnya guru memiliki hakikat yang sama dengan seluruh Buddha di sepuluh penjuru, yang menampakkan diri dalam wujud guru manusia untuk kepentingan kita dan karenanya mereka memang memiliki kualitas bajik yang serupa dengan Buddha.

Di dalam teks dikatakan bahwa untuk menjelaskan perasaan akan keyakinan *kekaguman* yang perlu dikembangkan berlandaskan perenungan kualitas bajik pada guru adalah ibarat perasaan ketika seseorang merenungkan objek kemelekatan. Ia seperti perasaan menyenangkan atau membahagiakan, yang tentu saja menjadi

sangat mudah bagi kita untuk tidak hanya memahaminya namun juga membangkitkannya. Yang diperlukan adalah memikirkan sebuah objek yang kita sukai, yang kita lekati, dan hal yang muncul pertama kali dengan hanya memikirkan hal-hal tersebut akan membawa kesenangan dalam batin, menghasilkan sebuah perasaan menyenangkan dalam diri kita.

Jadi, sekarang, berusahalah untuk memikirkan sebuah objek yang benar-benar Anda senangi—sesuatu yang Anda lekati. Ketika memikirkan hal tersebut, apa yang Anda rasakan? Anda merasa enak, ada semacam perasaan menyenangkan yang muncul. Perasaan menyenangkan dan senang yang sama itulah yang perlu dibangkitkan dengan memikirkan kualitas-kualitas bajik guru. Hakikat kedua perasaan tersebut adalah sama, namun pemicunya tentu saja berbeda! Perasaan inilah yang kita cari dalam konteks ini.

Jenis keyakinan lain yang perlu dilatih adalah keyakinan yang kokoh dan jernih pada guru—sebuah perasaan di mana kita bisa mempercayai guru. Kita merasa bisa bertumpu dan mengandalkan mereka. Ini adalah jenis keyakinan kokoh dan jernih yang perlu dilatih—sebuah keyakinan yang perlu dibangkitkan terhadap guru. Itulah sebabnya kita berbicara mengenai keyakinan untuk mempercayai guru. Jika bukan karena percaya, mengapa kita harus bertumpu pada mereka? Tanpa kepercayaan, tidak ada alasan bagi kita untuk meyakini atau mempercayakan diri pada seorang guru.

Terkait keyakinan *ingin menjadi seperti objek yang diyakini*, dengan cara bagaimanakah kita bisa membangkitkan keyakinan ingin



seperti guru kita? Caranya adalah dengan instruksi yang kita terima dari mereka. Dengan mengikuti guru, kita bisa membangkitkan, misalnya, keyakinan ingin seperti objek keyakinan yang berkaitan dengan kelahiran yang baik di dalam samsara sehingga kita bisa menghindari penderitaan di alam rendah. Ini adalah objek pertama dari keyakinan ingin menjadi–kelahiran yang baik di dalam samsara sehingga lolos dari penderitaan alam rendah.

Dengan mengikuti jalan yang diajarkan dan dibimbing oleh guru, kita juga bisa membangkitkan keyakinan ingin menjadi selanjutnya–ingin seperti objek keyakinan untuk tujuan yang lebih tinggi–yaitu pembebasan sepenuhnya dari lingkaran keberadaan dan membangkitkan keinginan untuk mencapai Kebuddhaan. Dengan cara seperti ini, praktik mengembangkan ketiga jenis keyakinan melibatkan keseluruhan jalan spiritual! Jadi, dalam ungkapan ‘*melatih keyakinan, inti atau akarnya*’, kita sekarang bisa memahami lebih baik bahwa keyakinan memang merupakan sebuah kualitas yang melingkupi semua—ia mencakup seluruh jalan spiritual.

Sekarang kita sampai pada topik selanjutnya dari jalan bertumpu pada guru spiritual, yaitu *setelah mengingat kebajikannya, kita mengembangkan rasa hormat atau berbakti kepada guru*. Cara memeditasikan topik ini sama dalam hal visualisasi yang harus dilakukan. Anda masih memeditasikan guru spiritual di angkasa di depan Anda. Perenungan terkait topik ini adalah sebagai berikut: “*Guru-guru spiritual ini telah begitu baik kepadaku. Pemahaman akan jalan pandangan mendalam yang dengan mudah mengantarkan hingga pembebasan tertinggi yang mengakhiri seluruh penderitaan*

samsara dan semua penderitaan di alam rendah dan mencapai Kebuddhaan berharga yang lengkap sempurna, semuanya berkat kebaikan guru spiritual.”

Di dalam *Lamrim Jalan Mudah*, yang dimaksud oleh penyusun adalah kita utamanya harus memikirkan kebaikan guru dalam hal ajaran yang Beliau berikan sehingga kita harus membangkitkan sebuah perasaan hormat kepadanya. Namun, ada kemungkinan penjelasan yang lain. Untuk itu, kita bisa merujuk pada *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*. Di sana terdapat aspek lain dari kebaikan guru yang harus direnungi: ‘*Kebaikan guru yang jauh lebih besar dari Buddha*’; ‘*Kebaikan mengajarkan ajaran*’ yang baru saja kita bahas; ‘*Kebaikan karena memberkahi arus batin kita*’; dan ‘*Kebaikan karena membawa kita semakin dekat kepada Beliau melalui bantuan materi.*’

Apa yang dimaksud dengan ‘*kebaikan guru jauh lebih besar daripada kebaikan Buddha kepada kita?*’ Ini maksudnya kita bisa bertemu guru secara langsung dan mendapatkan manfaat dari bimbingan serta kebaikannya dalam berbagai cara. Kita tidak memiliki keberuntungan untuk bertemu Buddha secara langsung. Itulah sebabnya mengapa disebutkan kebaikan guru bagi kita sekarang ini jauh lebih besar daripada Buddha. Tentu saja itu bukan kesalahan Buddha melainkan kesalahan kita! Sesungguhnya, karena penghalang karma kita sendirilah yang mencegah kita untuk bertemu dengan para Buddha sehingga kemudian kita bertumpu pada guru dalam wujud manusia. Dalam artian inilah kita memahami bahwa kebaikan guru bagi kita jauh lebih besar dibandingkan Buddha.

Bagaimana dengan *kebaikan guru memberikan ajaran*? Kebaikan ini memang benar adanya. Kita harus menyadari bahwa setiap kali mendengarkan ajaran, kita sanggup mengatasi berbagai jenis penghalang batin yang berbeda—ketidaktahuan—serta mendapatkan pemahaman dan wawasan baru. Dengan cara seperti inilah, setiap kali kita mengurangi kegelapan batin dan meningkatkan pemahaman, maka setiap kali itu pula kita semakin mendekati pembebasan dari samsara serta mendekati pencapaian Kebuddhaan.

Kebaikan yang ketiga adalah *guru memberkahi arus batin kita*. Apa artinya? Ketika bertumpu dengan baik, kita melaksanakan instruksi yang diberikan oleh guru, yang tentu saja menyenangkan hati guru. Dengan menyenangkan hati guru, kita akan menerima berkahnya. Apa artinya menerima berkah? Artinya sebuah kualitas bajik yang baru muncul di dalam diri kita. Kita mengembangkan keyakinan yang lebih besar, mengembangkan aspirasi yang lebih besar, dan sebagainya. Semua kualitas bajik yang muncul di dalam diri kita merupakan berkah dari guru.

Jenis kebaikan keempat yang ditunjukkan oleh guru adalah *membawa kita semakin dekat kepada Beliau melalui pemberian materi*. Misalnya guru memberi kita hadiah, makanan, dan sebagainya. Ketika seorang guru melakukan hal ini, itu murni demi menolong dan menjinakkan batin kita. Pada poin ini, kita perlu mengingat kembali berbagai kejadian di mana guru telah menolong kita dengan cara seperti ini.

Dari seluruh jenis kebaikan, yang paling penting dan harus benar-benar kita pikirkan, lebih daripada lainnya, adalah kebaikan guru mengajari kita Dharma. Berkat ini, kita memiliki kemungkinan untuk menghindari penderitaan kelahiran di alam rendah. Kita memiliki kemungkinan untuk bebas dari semua penderitaan dan pastinya kita memiliki kesempatan untuk meraih pencapaian tertinggi dari kebebasan dan keberuntungan, yaitu Kebuddhaan. Tentu saja hal tersebut bergantung pada apakah kita sendiri benar-benar berupaya mencapainya atau tidak. Berkat kebaikan guru, kita mendapatkan kesempatan. Apa lagi yang lebih berharga dari ini!

Kita meditasikan ini sekarang seperti yang telah dijelaskan di dalam teks. Bayangkan dari Buddha di atas kepala muncul guru di angkasa di hadapan kita. Terkait sosok tersebut, kita akan memikirkan hal berikut:

Kemampuan kita sekarang untuk memahami Jalan Mendalam yang memungkinkan kita terbebas dari samsara dan merealisasikan Kebuddhaan yang lengkap sempurna adalah berkat kebaikan guru. Panjatkan permohonan kepada guru dan istadewata agar bersedia memberkahi kita berikut seluruh makhluk–ibu-ibu kita–sehingga ingatan akan kebaikan guru bisa muncul. Berlandaskan ingatan akan kebaikan tersebut, kita bisa membangkitkan rasa hormat yang besar kepada guru.

Setelah membuat permohonan kepada guru, bayangkan mereka memancarkan cahaya pancawarna dan nektar seperti sebelumnya, yang larut ke dalam diri kita. Pertama, bayangkan



cahaya dan nektar memurnikan seluruh kesalahan dan penghalang pada umumnya; berikutnya, secara khusus memurnikan penghalang yang mengganggu kita untuk membangkitkan rasa hormat yang besar kepada guru berdasarkan ingatan akan kebaikan mereka. Setelah itu, bayangkan tubuh kita telah menjadi murni sepenuhnya. Seluruh kualitas bajik telah berkembang dan meningkat. Secara khusus, di dalam diri kita dan semua makhluk muncul realisasi akan rasa hormat yang besar kepada guru yang bangkit berdasarkan kewaspadaan akan kebaikan mereka kepada kita. Kita akan mengambil lima menit untuk memeditasikan ini sekarang.

[Meditasi]

Selanjutnya kita sampai pada bagian *'Bagaimana bertumpu pada guru dalam perbuatan'*. Sekali lagi, ketika memeditasikan ini, bayangkan guru spiritual di angkasa di hadapan Anda. Seperti yang telah disebutkan di dalam teks, renungkanlah: *'Demi para guru yang merupakan Buddhasesungguhnya, akan kuberikan tubuhku, hidupku, barang-barang kepemilikan dan sebagainya, tanpa ragu, dan secara khusus akan menyenangkan mereka dengan persembahan praktikku sesuai kata-kata mereka. Aku memohon kepada guru dan istadewata agar bersedia memberkahi sehingga aku sanggup melakukannya.'*

Demikianlah yang tercantum di dalam teks *Jalan Mudah* yang sangat singkat. Garis-garis besar Lamrim lebih rinci yang mana bertumpu pada guru spiritual dibagi menjadi tiga cara: *'membuat persembahan materi'*, *'melayani dan menghormatinya'*, dan *'berpraktik sesuai kata-katanya'*.

Membuat dan memberikan persembahan materi kepada guru merujuk pada persembahan hadiah, makanan, dan sebagainya. Melayani dan menghormati guru maksudnya memberikan pelayanan, melakukan berbagai tugas untuk guru, apa pun jenis kerjanya. Termasuk juga sopan kepada guru, menghormati kehadirannya, dan tata krama lainnya. Cara ketiga bertumpu dalam perbuatan adalah mempraktikkan sesuai instruksi-instruksi guru dan ini tentu saja jauh lebih penting dibandingkan dua cara sebelumnya.

Melakukan persembahan materi kepada guru adalah sebuah kemungkinan, tapi itu bukan cara utama bertumpu pada guru melalui perbuatan. Itu sebuah contoh cara murid meningkatkan kebajikan atau karma baik. Dari sisi guru, bila ada guru tertentu yang kelihatannya sangat menekankan penerimaan hadiah dari murid-muridnya, maka itu bukanlah pertanda yang baik. Itu bukan pertanda seorang guru yang sejati.

Seperti yang telah dijelaskan, cara terbaik dan terpenting dalam bertumpu kepada guru melalui perbuatan adalah mengikuti instruksi yang telah diberikan, mempraktikkan ajarannya sebaik mungkin, yang bisa jadi adalah persembahan terbaik yang bisa Anda berikan.

Terkait istilah *persembahan*, apa sebenarnya yang dimaksud dengan persembahan? Ia sesungguhnya merupakan rasa sukacita yang Anda bangkitkan pada batin orang yang Anda haturkan persembahan. Jadi, siapa pun objek yang menjadi tujuan persembahan (apakah itu Buddha atau guru Anda), kenyataan

dengan menyenangkan dan membahagiakan mereka – itulah persembahan yang sesungguhnya.

Ketika membuat persembahan materi, bukanlah benda materi yang Anda persembahkan yang akan membahagiakan mereka. Namun, sikap yang Anda miliki ketika melakukannya. Jika Anda memiliki keadaan batin yang bajik ketika melakukan persembahan, maka hanya itulah yang akan benar-benar menyenangkan objek persembahan Anda–bukan barangnya. Misalnya, kita melakukan berbagai jenis persembahan seperti bunga, makanan, air, dan sebagainya di atas altar. Sesungguhnya itu semua bukanlah persembahannya tetapi disebut ‘*materi persembahan*’.

Dalam teks tantra berjudul *Tantra Nektar Rahasia*, Buddha mengatakan: “*Menyenangkan adalah persembahan yang sesungguhnya; dupa dan sebagainya bukanlah persembahan.*” Tantra yang sama lanjut mengatakan, “*Dengan mempraktikkan Dharma, ketika siswa membuat batinnya berguna, maka ini adalah persembahan paling mulia.*”

Apa maksudnya *membuat batin menjadi berguna*? Artinya menjinakkan batin dengan mengurangi kesalahan-kesalahannya. Jika batin Anda kasar dan mudah emosional, jika Anda mudah merasakan kemelekatan yang kuat, cemburu, dan sebagainya, maka itu adalah kebalikan dari batin yang jinak. Dengan mengurangi kesalahan-kesalahan ini, maka batin Anda menjadi semakin berguna, menjadi jinak dan lunak. Anda bisa melakukan apa pun yang diinginkan terhadap batin Anda.

Sebaliknya, jika Anda gagal menjinakkan batin, jika terus-terusan mencela orang lain, mudah sekali marah, merasa benci kepada yang lain, maka Anda tidak membuat batin berguna dan karenanya tidak memiliki persembahan mulia untuk dipersembahkan kepada guru.

Cendekiawan agung dari India, Arya Nāgārjuna, menyusun bait-bait di dalam sutra yang berjudul *Pujian Membahagiakan Makhluk Hidup*. Di dalam karya kompilasi ini, Beliau mengutip sutra yang disebut *Sutra Sungai Air Asin* (dinamakan demikian karena beberapa sungai yang mendekati lautan memiliki air asin yang naik ke atas bibir sungai akibat pasang). Dalam sutra tersebut, Buddha mengatakan, “*Persembahan terbaik yang bisa kamu berikan kepadaku adalah dengan membantu makhluk lain. Menyenangkanku dengan berbagai cara merupakan persembahan sesungguhnya kepadaku.*”

Di sini, Buddha berkata sangat jelas bahwa melakukan sesuatu yang baik akan menyenangkan Beliau dan melakukan apa pun yang menyenangkan Beliau bertindak sebagai persembahan yang sesungguhnya bagi Beliau. Dalam *Jātaka* (kisah-kisah kelahiran Buddha), Buddha juga mengatakan: “*Jika engkau beraspirasi membalas kebaikan guru dengan memberikan sebuah persembahan, maka laksanakan dan praktikkanlah ajarannya.*” Senada dengan ini, yogi agung dari Tibet mengatakan, “*Saya tidak memiliki benda-benda untuk dipersembahkan. Saya menyenangkan guru dengan mempersembahkan praktikku.*” Bila ingin bertumpu pada guru melalui perbuatan, maka cara utama untuk melakukannya adalah

melaksanakan dan mempraktikkan instruksi tahapan jalan menuju pencerahan.

Mari kita meditasikan cara bertumpu kepada guru melalui perbuatan menurut apa yang dijelaskan di sini: *‘Visualisasi dengan jelas guru spiritual di hadapan Anda. Renungkanlah bahwa demi kepentingan para guru spiritual ini, yang merupakan Buddha sesungguhnya, saya akan menyerahkan tubuh, hidup, barang-barang kepemilikan dan sebagainya, tanpa ragu.’* Ini merujuk pada praktik bertumpu kepada guru melalui perbuatan dengan membuat persembahan materi dan melayani mereka.

Ketika dikatakan *‘dan khususnya akan menyenangkan mereka dengan persembahan praktik sesuai dengan nasihat-nasihat mereka’*, ini jelas merujuk pada cara utama mengikuti guru melalui perbuatan, yaitu berpraktik sesuai instruksi mereka. Kita memohon kepada guru untuk memberkahi kita sehingga sanggup melakukannya. Lakukan visualisasi cahaya dan nektar larut ke dalam diri kita.

Visualisasi ini sangat penting dan kita harus memberi penekanan padanya—benar-benar bayangkan cahaya dan nektar mengalir masuk memenuhi seluruh tubuh kita berikut seluruh makhluk. Cahaya dan nektar tersebut membersihkan semua hal negatif, penghalang, dan kesalahan yang telah kita kumpulkan sejak waktu tanpa awal, termasuk rasa sakit, masalah fisik, penyakit, berikut sebab-sebabnya.

Visualisasikan bahwa dalam sekejap semua penghalang dan karma buruk tersebut hilang dan tubuh kita menjadi sepenuhnya

transparan. Bayangkan seluruh kualitas bajik, kesehatan, masa hidup, dan kebajikan telah meningkat, dan kita khususnya telah mencapai realisasi kokoh menyenangkan guru dengan mengikutinya melalui perbuatan.

Kalau ada orang yang sedang mengalami masalah serius, kita juga bisa memeditasikan mereka. Secara khusus masukkan mereka ke dalam visualisasi kita. Jika mereka sakit parah, visualisasikan cahaya dan nektar menyembuhkan dan membebaskan mereka dari rasa sakit. Jika ada masalah dalam pekerjaan, visualisasikan masalah tersebut teratasi berkat cahaya dan nektar yang larut ke dalam diri mereka. Mari kita ambil lima menit untuk meditasi ini.

[Meditasi]

Kita telah menyelesaikan cara bertumpu kepada guru melalui perbuatan. Selanjutnya adalah '*tahap penutup*', yang merupakan bagian akhir dari bab mengenai cara bertumpu pada guru spiritual. Kita akan membahas bagian ini besok. Sebelum istirahat, bayangkan guru yang tadi kita meditasikan di hadapan kita larut kembali ke dalam hati guru di atas kepala, dan kemudian guru di atas kepala ini larut ke dalam hati kita.



KCI / Vivi Siskayanti

~*~ HARI IV ~*~

(SESI SIANG, 9 DESEMBER 2011)

Rinpoche baru saja mengutip bait dari *Sutra Barisan Tangkai* dan Beliau akan menjelaskan maknanya. Pada dasarnya gagasan pertama yang dipaparkan dalam Buddha Dharma adalah tidak adanya awal dari rangkaian kehidupan kita. Sesungguhnya kita telah terlahir dalam lingkaran keberadaan (samsara) tanpa akhir sejak waktu yang tak bemula. Itu mewakili periode waktu yang sangat panjang sekali. Meskipun seluruh waktu tersebut telah berlalu, sampai sekarang kita masih belum sanggup menggunakan waktu dengan baik untuk memastikan kita tidak lagi harus menderita. Dengan kata lain, kita belum mencapai pembebasan sejati.

Meskipun di masa sekarang situasi kita tidak terlalu buruk: kita tidak harus mengalami penderitaan hebat apa pun saat ini, namun masa mendatang sepenuhnya tidak pasti. Kita hanya bisa bertanya-tanya apa yang akan terjadi pada kehidupan selanjutnya. Jangankan kehidupan yang akan datang, kita juga masih bertanya-tanya tentang masa depan yang menunggu kita di kehidupan sekarang.

Tidak ada kepastian mengenai apa yang akan terjadi pada diri kita di kehidupan saat ini. Kita tidak memiliki kepastian berkaitan

dengan apa yang akan terjadi pada diri kita bahkan dalam masa waktu yang paling singkat. Sesungguhnya, demikianlah yang terjadi karena kita telah menghabiskan seluruh waktu dalam aktivitas yang tidak bermakna akibat pengaruh kemelekatan akan objek ini dan itu. Masalahnya adalah objek dari nafsu keinginan kita tidak berharga sama sekali.

Apa yang kita inginkan dan apa yang terus kita inginkan pada dasarnya merupakan jenis kebahagiaan yang tercemar. Kita terus-menerus tertarik kepada penampakan yang menyenangkan, bau yang menyenangkan, dan sebagainya. Bahkan, hingga saat ini pun, kita masih mengejar jenis kebahagiaan atau kesenangan seperti itu.

Sekali pun kita tak pernah merasa benar-benar puas, semata-mata karena tidaklah mungkin untuk mencari kepuasan sejati dengan menikmati fenomena yang tercemar. Seluruh fenomena samsara yang tercemar memiliki hakikat yang sangat mendasar tersebut, bagaikan pelangi. Mereka muncul dengan indah dan sangat menarik, sangat menggoda dan membangkitkan selera, sehingga kita mengejarnya. Kita mencarinya dan pergi menikmatinya. Namun, ketika sudah memilikinya, mereka seolah-olah menghilang. Segala sesuatu lenyap dan larut ke dalam tangan kita.

Sama seperti pelangi yang dilihat dari kejauhan, ia kelihatannya sangat menarik. Ketika mendekatinya, apa yang tersisa? Tidak ada! Tidak ada substansi yang sesungguhnya. Demikianlah hakikat dari fenomena samsarik ini. Ketika ini dijelaskan, sering kali reaksi pertama adalah: *“Hmm, tidak mesti selalu demikian halnya karena*

ada yang namanya harta kekayaan dan sangatlah mungkin untuk mengumpulkannya. Ada juga hal-hal seperti lingkaran keluarga serta sahabat-sahabat yang menyenangkan dan sangatlah mungkin untuk mempertahankan kumpulan orang-orang ini. Sama halnya, kita bisa berusaha mendapatkan reputasi yang baik dan status tertentu dalam masyarakat. Semua hal ini bisa dicapai!”

Ketika Anda telah mencapai dan mendapatkannya, berikutnya apa? Apa yang akan terjadi setelah itu? Semuanya hanya masalah waktu, mereka akan meninggalkan Anda. Cepat atau lambat Anda harus melepaskannya. Di penghujung waktu, mereka akan terlepas ketika hidup ini berakhir. Jika memang mungkin membawa serta, katakanlah, barang-barang yang disebut bagus ini ke kehidupan selanjutnya, mungkin cukup berharga untuk mengejar dan mengumpulkannya. Namun bukan demikian halnya dan tidak mungkin bisa begitu!

Jangankan orang yang kita cintai, teman-teman, barang-barang kepemilikan, reputasi dan sebagainya, bahkan tubuh kita sendiri yang kita bawa ke mana-mana dalam kehidupan saat ini harus ditinggalkan. Untuk alasan inilah maka dikatakan semua hal tersebut tidak akan bisa membawa kepuasan sepenuhnya.

Ini persis yang dikatakan oleh Buddha dalam sutra ini, yaitu melalui nafsu keinginan kita membuang-buang waktu dalam pengejaran tak bermakna tanpa pernah menemukan kepuasan penuh dan hal ini sudah berlangsung dalam kehidupan demi kehidupan tanpa akhir. Kita harus mengingat betapa banyaknya

jumlah kehidupan tak terhitung yang telah kita sia-siakan akibat hasrat seperti ini di masa lalu. Oleh karena itu, di dalam sutra ini Buddha mengatakan bahwa kita perlu mengejar pencerahan lengkap sempurna dengan keberanian besar.

Kita perlu mengejar pencerahan (pembebasan dari samsara dan pencerahan lengkap sempurna) dengan keberanian yang besar dan energi yang besar pula. Dengan tingkat keberanian dan energi yang sama kita perlu menghancurkan nafsu keinginan, yang sekaligus merupakan metode untuk mencapai pencerahan.

Kita juga harus waspada dan menyadari bahwa bukan hanya sekadar tugas, namun kita memiliki kesempatan untuk menyelesaikan tugas tersebut dan meraih tujuan kita. Semuanya berkat hakikat kehidupan sekarang ini dan berkat kenyataan kita memiliki akses ke metode sempurna untuk mencapai hasil-hasil ini, yakni instruksi yang disebut Tahapan Jalan untuk Ketiga Jenis Makhluk.

Kita harus waspada dan menyadari bahwa kita memiliki kesempatan luar biasa. Namun kita tidak tahu seberapa lama kita bisa memilikinya. Kita mungkin masih memiliki beberapa tahun ke depan atau bisa jadi hitungan bulan, minggu, hari, atau bahkan beberapa menit sebelum kesempatan ini hilang.

Berapa pun banyaknya waktu yang tersisa dalam kehidupan ini, akan sangat baik bila kita menggunakannya untuk tujuan setinggi mungkin, yaitu mencapai pencerahan lengkap dan sempurna. Itu tentu saja merupakan kemungkinan hasil yang terbaik. Jika tidak bisa mencapainya dalam kehidupan yang satu ini, tetap sangat penting

bagi kita untuk berusaha mencapai titik di mana kita tidak lagi terpaksa lahir di dalam samsara di bawah pengaruh berbagai jenis karma—karma pelembar dan berbagai klesha yang menciptakan jenis karma tersebut.

Meskipun tidak sanggup mencapainya, batas paling minimum adalah kita harus berjuang sekuat tenaga untuk memastikan bahwa di kehidupan akan datang kita tidak terlahir dalam kondisi yang lebih buruk dari kondisi sekarang ini. Jika tidak sanggup mencapai batas minimum ini, apa artinya Anda memiliki kelahiran yang baik saat ini? Semuanya sia-sia saja! Singkatnya, jika pada hari kematian, tidak ada perbedaan antara cara mati kita dengan seekor binatang, itu pertanda kita telah menyia-nyiakan kesempatan dan ini tentu saja sungguh memalukan.

Hal senada diungkapkan oleh guru-guru tradisi *Kadam* di masa lalu yang sering mengatakan bahwa sekaranglah saatnya membedakan diri kita dengan binatang. Apa maksudnya? Melakukan aktivitas seperti mencari makanan, memakannya, tidur, melindungi yang masih muda, berkelahi dengan musuh—seluruh aktivitas ini bukan hanya dilakukan manusia. Itu semua aktivitas yang umum bagi binatang dan manusia.

Cara untuk membedakan antara diri kita dan binatang—cara bertindak yang merupakan ciri khas manusia—adalah mencari, bukan hanya kebahagiaan dalam kehidupan saat ini saja, tapi paling tidak kebahagiaan untuk kehidupan selanjutnya; dengan menciptakan sebab-sebab kebahagiaan. Bagaimana caranya?

Cukup dengan mengubah sikap dan cara berpikir Anda. Tak lebih dari itu!

Apa maksudnya kita perlu mengubah cara berpikir? Sekarang ini batin kita tidak terkendali. Kita tidak memiliki kemampuan untuk mengarahkan pikiran sesuai keinginan. Kita berharap dan ingin melakukannya dengan baik namun masih belum sanggup melakukannya. Sesungguhnya, batin yang mengendalikan kita dalam artian mereka berkelana ke seluruh penjuru dan pikiran kita terus-menerus mengembara dari satu titik ke titik lain. Kita tidak dapat menentukan dan mempertahankan mereka pada satu objek yang dipilih. Kita tidak bisa mencegah berbagai reaksi dan sikap mengganggu yang muncul dalam batin kita. Pada dasarnya, batin kita sepenuhnya tidak jinak dan liar.

Ambil momen saat ini sebagai contoh. Sekarang, saya sedang mengajar dan Anda mendengarkan. Tentunya Anda bisa mendengar suara, yaitu kata-kata yang saya ucapkan. Namun, apakah Anda benar-benar mendengar apa yang saya katakan, itu persoalan lain. Hal yang sangat mungkin terjadi adalah meskipun Anda mendengar kata-kata saya, pikiran Anda mengembara ke mana-mana. Ada pertanda yang sangat jelas bahwa hal ini sedang terjadi. Saat ini saja pun, beberapa orang telah bergerak-gerak, menyesuaikan badannya. Ada yang menyetel pakaiannya, yang lain mungkin melihat ke sekeliling, melihat orang di sekitar satu per satu, melihat ke atas, ke bawah, melihat tangannya, melihat apa saja.

Seluruh tindakan ini, ketika terjadi, menyiratkan bahwa Anda tidak sepenuhnya fokus pada apa yang sedang disampaikan—batin Anda sedang berkelana. Artinya, jenis persepsi yang Anda miliki di dalam batin ketika sedang melakukan aktivitas itu disebut *persepsi yang lalai*. Penerjemahan harfiah istilah teknis ini berarti *sebuah persepsi yang mana ketika objek hadir namun tidak dipastikan olehnya*. Dengan kata lain, Anda mendengar suara dari apa yang saya katakan namun Anda tidak sepenuhnya fokus pada apa yang sedang dikatakan. Batin Anda tidak sepenuhnya memperhatikan.

Terkait dengan ini, *geshe kadampa* yang mulia, *Geshe Potowa* mengatakan, “*Sama halnya engkau tidak bisa menjahit dengan jarum berkepala dua, engkau tidak akan mencapai tujuan dengan batin ganda (memiliki dua aspek; dua objek).*” Bayangkan sebuah jarum yang memiliki dua kepala. Menjahit dengan jarum seperti ini, Anda tidak bisa melakukan banyak, paling hanya bisa menjahit setengah kain saja. Anda tidak bisa menjahit dengan jarum seperti itu. Demikian pula, ketika Anda memiliki dua pemikiran yang berjalan bersamaan pada satu waktu, Anda tidak bisa memikirkan dua-duanya dengan baik. Akibatnya Anda tidak bisa mencapai tujuan.

Saya yakin beberapa orang di antara Anda pernah menjahit. Bagi yang berpengalaman menjahit, saya tidak bisa membayangkan bila Anda pernah menjahit dengan jarum berkepala dua. Prinsip yang sama berlaku di sini. Ketika memiliki dua jenis pemikiran pada waktu yang sama, Anda tidak bisa memikirkan keduanya dengan benar sekaligus. Perhatian Anda terbagi dua. Jadi, bagaimana

Anda bisa mencapai sesuatu? Dengan nada serupa, para guru di masa lampau sering mengatakan, “*Ketika mendengarkan Dharma, engkau harus mendengarkan dengan seluruh batinmu.*”

Apa artinya *mendengar dengan seluruh batin*? Tentu saja bukan berarti Anda harus menggunakan seluruh persepsi indera. Anda tidak bisa mendengar ajaran dengan mata, misalnya. Jadi meskipun mata Anda mungkin saja “melihat”, Anda tidak boleh fokus pada persepsi penglihatan namun utamanya fokus, pertama, pada indera pendengaran untuk mendengar suara mengenai apa yang sedang dikatakan; dan kemudian utamanya pada indera mental, yaitu pikiran yang memahami dan mempertahankan apa yang telah dikatakan dengan baik.

Mendengar dengan seluruh batin bukan berarti menggunakan seluruh indera. Artinya adalah Anda seharusnya hanya menggunakan jenis persepsi yang dibutuhkan untuk mendengarkan ajaran dan memahaminya, dan tidak menggunakan jenis indera yang lain seperti penglihatan.

Ada perumpamaan lain dalam mendengarkan Dharma, yakni seperti seekor rusa yang mendengar suara suling ditiup—mendengarkan dengan sukacita dan fokus. Kita seharusnya bergembira setiap kali ada kesempatan mendengarkan Dharma. Dalam kegembiraan tersebut, fokuslah dengan baik pada apa yang sedang dikatakan. Ingatlah betapa langkanya kesempatan mendengarkan Dharma. Semuanya berkat kelahiran unggul yang dimiliki sekarang sehingga kita berkesempatan mendengarkan Dharma.

Jika terlahir dalam bentuk yang berbeda misalnya binatang, bagaimana mungkin kita bisa mendengarkan Dharma? Kita tidak akan memahami apa-apa. Saat mendengarkan ajaran sekarang, kita memiliki kemungkinan untuk tidak hanya mendengarkan suara namun juga memahami makna dan karenanya mengembangkan keadaan batin yang bajik seperti keyakinan, kebijaksanaan, dan sebagainya. Bayangkan jika dalam keadaan seperti ini, seekor binatang seperti kucing masuk ke dalam ruangan yang sama. Kucing akan mendengar suara yang sama dengan kita namun suara yang didengar tidak memiliki efek positif sedikit pun padanya. Baginya, suara tersebut sepenuhnya tak bermakna.

Apa yang harus dilakukan dengan indera penglihatan selama pengajaran? Apa yang seharusnya dilihat? Ada berbagai macam instruksi yang diberikan. Salah satunya adalah melihat orang yang berbicara—sang guru. Namun, jika hal tersebut cenderung mengalihkan perhatian, maka dijelaskan bahwa seseorang bisa melihat kursi (takhta) guru. Kemungkinan lain adalah merendahkan pandangan mata atau mengarahkan mata pada ruang setengah jarak antara pusat dan titik di antara alis—tidak benar-benar melihatnya namun mengarahkan mata pada arah tersebut tapi tidak benar-benar fokus pada apa yang ada di hadapan Anda.

Yang juga sangat penting ketika mendengar ajaran, kita harus mendengarkannya dengan alasan yang tepat—dengan niat yang baik di dalam batin. Sebagai buddhis, niat baik maksudnya ingin mengakhiri seluruh penderitaan makhluk lain dan membimbing mereka semua pada keadaan bahagia yang sejati. Menyadari bahwa

Kebuddhaan dibutuhkan untuk mencapai hal tersebut, Anda sendiri bertujuan untuk mencapai pencerahan. Karena tujuan tersebutlah maka Anda mendengarkan Dharma, yang dalam kasus ini adalah instruksi-instruksi mengenai tahapan jalan bagi ketiga jenis makhluk, yang akan dipraktikkan dengan baik setelah mendengarnya.

Jika bukan buddhis, renungkan bahwa sekarang Anda memiliki kelahiran yang baik sebagai seorang manusia. Anda akan menggunakannya sebaik dan sebermanfaat mungkin bagi yang lain. Menyadari hal tersebut, Anda perlu memberikan kapasitas yang lebih besar kepada diri sendiri. Anda memutuskan untuk mendengar nasihat-nasihat Buddha dan menggunakannya untuk memperbaiki diri; memperbaiki cara berpikir sehingga sanggup menolong orang lain sebanyak mungkin.

Jika kita mendengar dengan baik—dengan sikap paling minimal sebuah bentuk batin pencerahan yang dibangkitkan—maka hasil nyata dari kegiatan mendengar tersebut akan memungkinkan kita membangkitkan jumlah kebajikan yang tak terhitung dalam waktu yang sangat singkat. Pada saat bersamaan juga memurnikan diri kita, batin kita, dan tak terhitung jumlah perbuatan salah dan penghalang batin yang mungkin muncul dengan jenis kehidupan yang kita miliki sekarang ini. Tentu saja hal ini sepenuhnya tak ternilai. Kita semua ingin untung dan tidak mau rugi.

Sekarang saya akan mengingatkan Anda mengenai struktur dasar Lamrim yang terdiri dari empat bagian. Jika sudah hafal garis besar *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*, maka Anda hanya

perlu mengingat kembali bagian pertama dari struktur tersebut. Kalau belum hafal, silahkan merujuk salinan Anda daripada hanya duduk bingung. Buka juga bagian paling awal dari karya ini.

Di sini ada empat bab utama yang mencakup keseluruhan Lamrim. Yang pertama adalah keagungan sang penyusun yang dipaparkan untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran. Bab kedua menjelaskan keagungan ajaran untuk membangkitkan rasa hormat pada instruksi ini. Bab ketiga mengenai bagaimana mendengarkan dan menjelaskan ajaran dengan dua aspek keagungan. Bab keempat adalah bagaimana kita para murid dibimbing dengan ajaran yang sesungguhnya.

Bab keempat, bagaimana para murid dibimbing dengan ajaran yang sesungguhnya, memiliki dua bagian: (1) bertumpu pada guru spiritual, akar dari sang jalan dan (2) setelah bertumpu kepadanya, bagaimana secara bertahap melatih batin. Yang pertama memiliki dua bagian: bagaimana melakukan sesi meditasi pada topik ini, dan yang kedua, apa yang harus dilakukan di antara sesi meditasi.

Sesi meditasi terbagi menjadi tiga tahap: pendahuluan, meditasi yang sesungguhnya, dan penutup. Pendahuluan adalah enam praktik pendahuluan. Dalam garis besar *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*, di bagian tengah sesi meditasi, pada bagian ini seseorang akan memeditasikan empat topik: (1) keuntungan-keuntungan bertumpu pada guru; (2) kerugian tidak melakukannya atau melakukan dengan salah; (3) bagaimana bertumpu pada guru melalui pikiran; dan (4) bagaimana bertumpu pada guru melalui

perbuatan. Seperti yang telah disebutkan, Lamrim *Jalan Mudah* tidak membahas dua bagian pertama dan langsung membahas bagaimana bertumpu pada guru melalui pikiran dan kemudian perbuatan.

Untuk *cara bertumpu pada guru melalui pikiran*, ini terdiri dari pertama, mengembangkan keyakinan, akarnya; yang kedua, merenungkan kebaikan besar guru terhadap kita dan bangkitkan penghormatan. Sebelum mengembangkan keyakinan, inti atau akarnya—bayangkan dari Munendra Wajradhara, dengan kata lain, Buddha di atas kepala Anda, dari hatinya memancar berkas cahaya sebanyak jumlah guru yang Anda miliki, dan di ujung melengkung dari berkas cahaya ini duduk guru spiritual Anda.

Yang dimaksud mengembangkan keyakinan adalah melihat guru sebagai Buddha. Dalam garis besar, ada berbagai metode yang digunakan untuk sampai pada kesimpulan ini. Pada *Jalan Mudah*, bagian ini lebih ringkas dan pada dasarnya menjelaskan bahwa dengan merenungkan kualitas bajik dari tubuh, ucapan, dan batin guru, kita bisa membangkitkan keyakinan dalam bentuk kekaguman terhadap mereka.

Untuk mengembangkan keyakinan seperti itu, kita perlu memikirkan bahwa di masa lalu, Buddha Wajradhara menyatakan bahwa untuk kepentingan murid-murid di masa mendatang, Beliau akan muncul dalam wujud manusia sebagai pembimbing spiritual agar melanjutkan usaha bagi kepentingan semua makhluk. Renungkanlah, “*Memang benar guru spiritual adalah perwujudan*

Wajradhara, karena Wajradhara sendiri berjanji akan beremanasi demi kepentingan kita sebab kita tidak memiliki keberuntungan bertemu dengan Buddha secara langsung dalam wujud Buddha.”

Apa gunanya Buddha muncul di hadapan kita dalam wujud seorang Buddha? Tidak ada gunanya karena kita tidak memiliki kebajikan untuk bertemu atau melihat wujud seperti itu. Kita tidak bisa melakukan kontak langsung dengan wujud Buddha seperti itu dan kita juga tidak bisa menerima ajaran darinya. Sebenarnya, pada momen ini juga, semua Buddha di sepuluh penjuru ada di depan kita. Bahkan bisa dibilang mereka semua berada tepat di atas kepala kita. Bagaimana penjelasannya? Karena sekarang semua Buddha sedang memeditasikan kita yang digerakkan oleh welas asih agung.

Rinpoche: Apakah semua Buddha yang ada di sepuluh penjuru sekarang ini sesungguhnya sedang melihat kita? Apakah para Buddha benar-benar merasakan welas asih kepada Anda sekarang ini? Ya atau tidak?

Peserta: (Beberapa peserta menjawab) – Ya. (Satu peserta menjawab) – Tidak yakin, karena kadang kala sulit dikatakan. Jika kita mengatakan bahwa kita memiliki keyakinan, maka berdasarkan itu, kita percaya mereka ada di sekeliling kita.

Rinpoche: Terlepas dari apakah kita memiliki keyakinan atau tidak, apakah Buddha memiliki welas asih? Apakah mereka memiliki cinta kasih agung? Apakah mereka memiliki kebijaksanaan yang sempurna?

Peserta: Ya.

Rinpoche: Jadi maksudnya mereka memiliki welas asih terhadap kita; memiliki welas asih yang berkaitan dengan kita; mereka melihat kita. Mereka melihat dan memeditasikan kita dengan maha karuna.

Yang perlu Anda ketahui adalah apa pun objek yang dituju oleh batin Buddha, di sana terdapat tubuh Buddha. Dengan kata lain, tubuh Buddha pergi berbarengan dengan pikiran atau batin Buddha. Lain halnya dengan kita. Tubuh kita tidak selalu mengikuti pikiran kita. Sekarang ini pikiran kita mungkin mengarah ke rumah namun tidak berarti kita secara fisik berada di rumah; kita masih ada di sini. Lain halnya dengan seorang Buddha.

Jadi, mungkin saja tubuh Anda berada di sini namun pikiran Anda ada di tempat lain bersama dengan orang lain. Tubuh kita tidak mengikuti pikiran kita; tubuh kita tidak selalu mengikuti ke mana pun pikiran kita melangkah. Kondisi kita berkebalikan dengan seorang Buddha. Tubuh Buddha mengikuti ke mana pun pikirannya melangkah dan karena alasan sederhana inilah maka tubuh dan pikiran mereka memiliki hakikat yang sama.

Karena tubuh Buddha mengikuti pikirannya, ke mana pun pikirannya melangkah, maka Buddha akan selalu hadir bersama kita sekarang karena mereka semua memeditasikan kita dengan welas asih. Hal ini berlaku bukan hanya satu atau dua Buddha, namun seluruh Buddha. Sayangnya, kita tidak bisa melihat satu pun Buddha. Apa yang bisa kita lakukan? Tidak ada!

Kita harus bertanya kepada diri sendiri apakah seorang Buddha memiliki kemampuan untuk menghasilkan wujud yang sanggup kita lihat. Akan sangat sulit untuk mengatakan “tidak”. Jika seorang Buddha memiliki kekuatan seperti itu dan Buddha sanggup menghasilkan wujud yang bisa dilihat oleh kita, maka tentu saja wujudnya akan seperti wujud biasa saja, sesuai dengan yang sanggup kita lihat. Jenis orang yang sanggup kita lihat adalah orang-orang yang tidak sempurna—seseorang yang memiliki kesalahan serta kualitas baik.

Jika Buddha muncul dalam bentuk sempurna, akan sangat sulit bagi kita untuk bisa melihatnya. Hanya ketika seorang Buddha mengambil wujud yang kelihatannya memiliki kesalahan seperti kecenderungan untuk kesal atau sedikit tamak pada benda-benda tertentu—seseorang yang mirip dengan kita, maka kita memiliki kemungkinan untuk melihatnya.

Kalau mencari emanasi Buddha seperti itu, di mana bisa kita temukan di antara begitu banyak orang yang kita temui? Jelas sekali, dia pasti merupakan salah satu orang yang membimbing kita ke keadaan yang bebas dari penderitaan. Dia pastilah orang yang memberikan kita metode untuk bisa lolos dari penderitaan alam rendah dan dari samsara secara keseluruhan. Siapa lagi yang bisa seperti itu!

Kita membayangkan adanya peristiwa yang cukup unik dan menakjubkan jika benar-benar bisa bertemu dengan Buddha dalam wujud sesungguhnya. Tentu saja itu akan sangat menyenangkan.

Namun, yang akan terjadi tidaklah jauh berbeda—bertemu dengan Buddha dalam wujud seperti itu dengan apa yang terjadi sekarang ketika kita mendengarkan ajaran dari guru. Buddha hanya akan melakukan persis seperti apa yang dilakukan oleh guru terhadap kita sekarang, yaitu membimbing kita di sepanjang jalan spiritual. Hanya itu saja!

Tidak cukup hanya dengan bertemu wujud Buddha kemudian kita bisa mencapai realisasi spiritual dan bergerak maju di sepanjang jalan. Satu-satunya cara agar bisa berkembang secara spiritual dan mencapai realisasi sang jalan adalah pertama-tama mendengarkan metode-metode untuk mencapai hasil tersebut dan kemudian menjalankannya; mempraktikkannya dengan sungguh-sungguh dan membangkitkannya di dalam diri kita.

Satu-satunya cara untuk meraih pencapaian spiritual adalah terus-menerus meningkatkan perubahan dan perbaikan batin, selangkah demi selangkah. Hanya dengan cara ini kita bisa membangkitkan pencapaian spiritual. Pencapaian bukan berarti seolah-olah hanya bertemu Buddha secara langsung, Beliau dapat memindahkan pemahamannya kepada kita. Buddha sendiri yang menjelaskan hal ini di dalam sutra. Beliau mengatakan, *“Bahkan Buddha tidak dapat mencuci kesalahan-kesalahan makhluk hidup dengan air. Buddha juga tidak membersihkan penderitaan mereka. Buddha tidak dapat memindahkan realisasinya ke yang lain. Beliau hanya dapat mengajarkan Jalan sesungguhnya.”* Jadi, yang dilakukan Buddha adalah mengajarkan jalan dan itu pulalah yang dilakukan oleh guru kita.

Kita harus mengingat kembali kata-kata Buddha Wajradhara sendiri yaitu di masa mendatang Beliau akan muncul dalam wujud manusia biasa untuk membimbing kita. Menyadari bahwa janji tersebut diucapkan oleh Buddha, kita bisa menarik kesimpulan bahwa guru spiritual yang membimbing kita sekarang merupakan emanasi langsung dari Wajradhara karena Beliau telah berjanji untuk muncul demi kita. Kembangkanlah keyakinan tersebut di dalam batin.

Di *Jalan Mudah* dijelaskan bahwa jika Anda berpikir: “*Bagaimana mungkin guru saya merupakan emanasi Buddha karena Buddha adalah sosok yang sempurna, bebas dari segala kesalahan dan telah mencapai seluruh kualitas baik sementara guru saya memiliki kesalahan ini dan itu. Bagaimana mungkin mereka adalah Buddha?*”

Jika keraguan seperti itu muncul, Anda harus mempertanyakan persepsi tersebut dan bertanya-tanya pada diri sendiri apakah kesan tersebut akurat atau tidak. Lalu, ingatlah bahwa Anda bukan satu-satunya orang yang melihat guru sebagai makhluk yang tidak sempurna. Bahkan sebetulnya banyak guru besar masa lalu yang pada awalnya cukup sering melihat guru-guru mereka dalam wujud yang sangat biasa, dan kemudian perlahan-lahan sanggup melihat guru dengan cara sebaliknya.

Dengan cara yang sama, kita juga tidak bisa begitu saja meyakini kesan-kesan yang muncul di dalam batin. Kita harus menyimpulkan bahwa bukan karena kita melihat kesalahan pada guru



lalu kemudian kekurangan tersebut benar-benar ada. Pertimbangan lain adalah persepsi kita yang sekarang dipengaruhi oleh karma. Segala sesuatu yang kita pahami dipengaruhi oleh karma. Ingatlah bahwa kita memiliki lebih banyak karma tak baik daripada yang baik. Akibat dari karma tak baik, kita cenderung melihat segala sesuatu sebagai tidak sempurna atau penuh kesalahan. Jadi, tidak heran bila kita melihat kesalahan-kesalahan pada guru.

Pada tahap ini, kualitas yang kita latih adalah keyakinan. Jenis keyakinan seperti ini disebut *keyakinan jernih* yang terbagi tiga yaitu *kekaguman*, *pembuktian*, dan *penyamaan*. Keyakinan jenis mana pun, dasarnya adalah ingatan akan banyaknya kualitas baik guru kita. Berdasarkan ingatan tersebut, kita melatih berbagai jenis keyakinan.

Keyakinan yang kita cari adalah keyakinan melihat guru sebagai Buddha. Sekali lagi, hal ini membutuhkan penjelasan karena bukan berarti kita melihat guru benar-benar dalam wujud fisik seorang Buddha. Yang dimaksud adalah kita hanya melihat kebaikan pada apa yang dilakukan oleh guru berikut segala sesuatu mengenai mereka. Dengan demikian, barulah bisa dikatakan bahwa kita telah mencapai keyakinan yang menganggap guru sebagai Buddha yaitu ketika kita tidak lagi melihat kesalahan apa pun pada guru berikut apa pun yang Beliau lakukan.

Kualitas baik kedua yang kita perlu latih terkait guru adalah *penghormatan*, yang muncul ketika kita memikirkan kebaikan besar Beliau yang ditujukan kepada kita secara terus-menerus.

Guru menunjukkan kebbaikannya dalam berbagai cara namun yang ditekankan di sini (dan yang perlu kita lakukan) secara khusus adalah merenungkan kebaikan besar guru dalam mengajarkan jalan sempurna menuju pencerahan. Merenungkan kebbaikannya mengajarkan Dharma, kita perlu membangkitkan rasa hormat kepada guru.

Kita harus fokus kepada kebaikan guru mengajari kita Dharma. Tapi sebenarnya, seluruh kebaikan guru, misalnya seluruh kebahagiaan yang pernah dan yang sedang kita alami sekarang, bergantung pada kebaikan guru beserta para Buddha. Kenyataan bahwa kita memiliki kelahiran sebagai manusia adalah berkat kebaikan guru dan para Buddha.

Bagaimana kita bisa memahami bahwa kelahiran manusia sekarang adalah berkat kebaikan guru dan para Buddha? Jika memiliki hasil yang baik seperti ini, itu karena kita menghasilkan sebab-sebab bagi kelahiran yang baik di dalam samsara. Bagaimana mungkin menghasilkan sebab-sebab tersebut jika kita tidak tahu apa sebab-sebabnya? Seseorang mengajari kita apa yang harus dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan. Siapa yang mengajari kita? Ia tak lain adalah guru spiritual yang sebenarnya merupakan wujud biasa dari seorang Buddha yang muncul demi membimbing kita.

Bahkan bilamana sedang menikmati makanan lezat, itu juga berkat kebaikan guru dan para Buddha. Anda mungkin bisa protes: “*Hmm, saya yang membeli makanan ini*” atau “*Saya-lah yang memasak makanan ini.*” Atau jika makan di restoran, maka

Anda-lah yang membayar makanan tersebut, bukan Buddha, bukan Bodhisattva, bukan para guru. Namun dari mana atau bagaimana kita bisa memiliki uang untuk membeli makanan pada awalnya? Jawabannya adalah ia merupakan hasil dari praktik kemurahan hati (praktik berdana).

Jika tidak mempraktikkan kemurahan hati atau berderma di masa lalu, kita tidak punya apa-apa untuk bisa membeli makanan. Bisa saja kita seperti setan kelaparan, tidak memiliki apa pun untuk dimakan. Lebih lanjut, kita sekarang sanggup memakan makanan manusia karena kita adalah manusia. Tentu saja binatang seperti anjing juga makan namun mereka memakan makanan anjing, bukan makanan manusia. Jika kita berkesempatan menyantap makanan manusia seperti yang kita lakukan, maka pertama-tama itu dikarenakan kita adalah manusia. Jika kita sekarang adalah manusia, itu karena kita mempraktikkan disiplin sila dengan baik di masa lampau.

Berikutnya, jika memiliki kemungkinan menyantap makanan dengan tenang dan santai, itu dikarenakan kita mempraktikkan kesabaran di masa lalu. Seperti yang bisa Anda lihat, kenyataan paling sederhana seperti menikmati makanan yang lezat dengan lingkungan dan kondisi yang menyenangkan adalah berkat mempraktikkan kualitas bajik seperti kemurahan hati, disiplin sila, kesabaran, usaha bersemangat, konsentrasi, kebijaksanaan, dan lain sebagainya, di masa lampau.

Apabila kita sanggup menghasilkan kualitas-kualitas tersebut di masa lalu, berhasil melatihnya, maka itu disebabkan ada seseorang yang mengajari kita bahwa kualitas-kualitas tersebut perlu dilatih serta menunjukkan caranya. Siapakah orang tersebut? Dia adalah guru spiritual kita.

Meskipun semua penjelasan di atas benar adanya seperti yang terkandung di dalam teks, kita utamanya harus tetap fokus pada kebaikan guru yang mengajarkan jalan sempurna yang membimbing kita ke pencerahan. Itu merupakan kebaikan terbesar yang bermanfaat karena memungkinkan kita untuk mengakhiri seluruh penderitaan dan menemukan kebahagiaan yang stabil. Jadi, dengan merenungkan kebaikan besarnya, akan muncul perasaan yang disebut *penghormatan* kepada para guru.

Pada poin pertama cara bertumpu kepada guru melalui pikiran, kita mengembangkan keyakinan yang mencakup tiga jenis keyakinan: kekaguman, pembuktian, atau penyamaan. Yang kedua ini merupakan kualitas berbeda, yang kita bangkitkan dengan mengingat kebaikan guru. Karena kurangnya perbendaharaan kata, yang disebut '*penghormatan*' kadang diterjemahkan sebagai '*bakti*'; namun yang terkandung di dalam perasaan ini adalah seorang guru yang sangat dijunjung, sangat penting, sangat berharga. Sebuah perasaan bahwa guru adalah seseorang yang sangat kita butuhkan.

Untuk memberikan gambaran bagaimana perasaan yang perlu dibangkitkan dalam kaitannya dengan guru, yaitu yang disebut "penghormatan" – ia serupa dengan perasaan yang kita

miliki terhadap ibu kita, yang benar-benar merupakan orang yang sangat penting dalam hidup kita. Ibu adalah seseorang yang sangat kita junjung, sosok yang sangat berharga. Karena itu, kita selalu memiliki (di dalam hati kita) harapan semoga tidak ada yang buruk terjadi padanya. Kita ingin semua berjalan lancar baginya karena ibu sangatlah penting, sangat disayang, dan sangat berharga bagi kita. Perasaan yang kita miliki terhadap ibu sangatlah mirip dengan perasaan yang perlu kita kembangkan terhadap guru berikut perasaan yang muncul ketika kita benar-benar memikirkan kebaikan mereka yang ditujukan kepada kita secara menyeluruh.

Saya hendak memberikan contoh lain. Kebanyakan dari Anda adalah orang tua yang memiliki anak. Bagi Anda yang menjadi orang tua, berusahalah untuk mengingat kembali perasaan ketika anak Anda masih bayi mungil—sangat tak berdaya dan membutuhkan pertolongan. Anda merasa bayi mungil ini sangatlah penting, sangat berharga, dan sosok paling disayangi yang pernah Anda miliki. Itulah perasaan yang sedang kita bicarakan di sini, yang disebut ‘penghormatan’.

Perasaan yang disebut ‘penghormatan’ ini juga sangat dekat dengan rasa cinta. Salah satu cinta yang diajarkan dalam buddhisme disebut *cinta kasih*. Kita juga bisa menyebut perasaan ingin membahagiakan ini dalam aspek cinta kasih. Bayangkan bila kita bisa memiliki perasaan ini bukan hanya kepada orang tua dan anak-anak kita, namun juga kepada setiap makhluk hidup. Bayangkan perbedaan radikal seperti apa yang akan terjadi pada hidup Anda!

Sekarang kita sampai pada bagian *cara bertumpu pada guru spiritual melalui perbuatan*. Di dalam teks dikatakan kita harus memikirkan hal berikut: ‘*Demi kepentingan guru-guru spiritual ini, yang merupakan Buddha yang sesungguhnya, saya akan menyerahkan tubuh, kehidupan, barang-barang kepemilikanku dan sebagainya tanpa ragu, dan terutama akan menyenangkan mereka dengan mempersembahkan praktik sesuai dengan nasihat-nasihatnya.*’

Sekali lagi, teks ini sangat ringkas. Merujuk pada garis-garis besar Lamrim, ada tiga cara utama untuk bertumpu pada guru melalui perbuatan, yaitu: (1) membuat persembahan materi, (2) melayani dan menghormati guru, dan (3) menjalankan serta mempraktikkan instruksinya.

Dalam paragraf *Jalan Mudah* ini, ketika dikatakan *memberikan tubuh dan kehidupan*, sebenarnya yang dimaksud adalah menghormati guru spiritual. Ketika disebutkan *memberikan barang-barang kepemilikan*, ini maksudnya membuat persembahan materi kepada guru serta memberikan pelayanan. Kalimat *saya utamanya akan membahagiakan mereka dengan persembahan dari praktikk*, jelas yang dimaksud di sini adalah cara ketiga bertumpu kepada guru melalui perbuatan, yaitu menjalankan dan mempraktikkan instruksinya. Poin ini menutup bagian utama pada sesi meditasi bertumpu pada guru.

Kita sampai pada *bagian penutup*. Sekali lagi, fase penutup ditunjukkan di sini: ‘*Meditasikan guru dan istadewata di atas kepalamu, sambil engkau memohon kepada mereka, lafalkanlah mantra.*’

Ini kita lakukan di bagian akhir terkait Guru-istadewata di atas kepala. Lafalkan mantra seperti OM MUNI MUNI MAHA MUNI YE SOHA. Setelah itu, dedikasikan kebajikan dengan melafalkan doa dedikasi Lamrim untuk menyalurkan kebajikan yang telah dihasilkan dalam sesi meditasi.

Berikutnya, kita sampai pada poin *apa yang harus dilakukan di antara sesi meditasi*. Jika sedang memusatkan pada topik bertumpu pada guru spiritual di sesi antara meditasi, Anda seharusnya membaca teks-teks akar dan kitab-kitab penjelasan tentang bertumpu pada guru spiritual, misalnya biografi para guru, terutama yang memiliki praktik bertumpu kepada guru yang luar biasa seperti Milarepa kepada Marpa-sang penerjemah; Guru Atisha kepada gurunya, Lama Serlingpa; serta riwayat hidup Je Rinpoche. Baca juga sutra seperti *Sutra Barisan Tangkai* yang sudah diterjemahkan ke bahasa Inggris.

Teks lanjut mengatakan bahwa di antara sesi meditasi kita juga seharusnya '*menggunakan ingatan dan kewaspadaan untuk mengendalikan pintu-pintu indera*'. Apa maksudnya? Artinya setiap saat mengamati reaksi kita dalam menghadapi berbagai objek. Misalnya benda-benda menyenangkan atau menarik hati ketika kita melihatnya, mendengarnya, dan sebagainya. Benda-benda ini bisa sangat membangkitkan sensasi menyenangkan, yang tentu saja baik. Namun, kita harus berhati-hati karena maksud *mengendalikan indera-indera* adalah tidak membiarkan objek-objek menyenangkan tersebut menyebabkan kemelekatan.

Ketika menikmati sesuatu, kita berhak menikmatinya namun tidak perlu melekat dengan perasaan nikmat tersebut berikut objek yang menghasilkannya. Di sisi lain, ketika menghadapi objek tidak menyenangkan yang dapat membangkitkan perasaan tidak senang, maka mereka akan membangkitkan sebuah perasaan tidak menyenangkan. Yang perlu kita hentikan pada saat itu adalah perasaan tidak suka, kemarahan, penolakan, atau munculnya rasa terluka akibat perasaan tidak menyenangkan tersebut.

Secara ringkas, itulah yang dimaksud dengan praktik *mengendalikan pintu-pintu indera*, yang merupakan kesempatan luar biasa untuk belajar mengendalikan batin. Ini merupakan cara yang unggul untuk belajar mengendalikan pikiran dan reaksi kita ketika mengalami berbagai objek melalui indera ketika melihat, mendengar, mencium, mengecap sesuatu, atau merasakan dengan kulit serta indera mental.

Pada dasarnya, hanya ada tiga kemungkinan perasaan yang bisa muncul terkait berbagai jenis objek penglihatan, bau, rasa dan sebagainya. Yakni perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, dan perasaan bukan menyenangkan pun bukan tidak menyenangkan.

Kalau tidak berlatih melakukan yang sebaliknya, yang secara alami terjadi terkait objek yang menyenangkan adalah kita akan merasakan kemelakatan. Dengan objek yang tidak menyenangkan, kita merasa marah atau tersakiti. Sehubungan objek netral, ia memunculkan kebodohan. Misalnya ketika berhadapan dengan

sesuatu yang menyenangkan, yang terjadi adalah sebuah perasaan menyenangkan muncul di dalam diri kita dan sebenarnya tidak ada yang salah. Justru kita sepenuhnya boleh menikmati sesuatu karena alasan sederhana, yaitu perasaan menyenangkan atau kebahagiaan tersebut merupakan hasil positif dari kebajikan yang telah kita lakukan pada suatu waktu dan tentu saja tidak ada yang salah dengan menikmati pengalaman menyenangkan tersebut.

Yang harus diperhatikan adalah apa yang kita lakukan setelah itu. Katakanlah kita membiarkan perasaan menyenangkan itu berlalu tapi kemudian muncul sejenis rangsangan harapan yang menginginkan perasaan menyenangkan tersebut terus dan terus ada atau dihasilkan lagi dan lagi. Jika ada semacam sikap melekat atau nafsu keinginan yang muncul berkaitan dengan perasaan menyenangkan tersebut, maka itu adalah kesalahan dan merupakan pertanda kurangnya kendali. Ketika itu tetap terjadi, kita harus mengenali bahwa itu merupakan kesalahan dan yang terjadi adalah munculnya perasaan melekat.

Pikirkan hal ini dan perhatikan hal berikut: *”Nah, apa gunanya perasaan melekat ini? Benda ini bukanlah sesuatu yang bisa kuandalkan. Hakikat mendasarnya adalah berubah dari waktu ke waktu, bukan sesuatu yang bisa diandalkan. Ia tidak bisa dipercaya. Ia bukanlah sumber kebahagiaan yang bisa dipercaya. Lagipula, jika aku menyerah pada perasaan melekat ini, sesungguhnya ia sebentar sikap memegang—akibatnya aku sedang memperkuat banyak karma yang telah dihimpun untuk terlahir di dalam samsara.”*

Setelah mengendalikan kemelekatan, maka dengan cara yang sama kita juga perlu mengendalikan kemarahan yang muncul berkaitan dengan hal-hal yang kita rasa tidak menarik, tidak menyenangkan, menjijikkan, dan sebagainya. Logika yang sama berlaku di sini. Jika menyerah kepada kemarahan, maka sekali lagi kita sedang memperkuat karma negatif. Kita adalah orang yang langsung dan segera menderita karenanya, sebab perasaan marah bukanlah perasaan yang menyenangkan sama sekali dan kitalah yang akan lebih merasakan penderitaannya daripada orang lain.

Teks lanjut menjelaskan bahwa kita seharusnya *makan dengan wajar*. Kita memang seharusnya makan secukupnya, namun dalam rangka mengurangi kemelekatan terhadap makanan, kita perlu menganggapnya sebagai *persembahan* dan mempersembahkannya sebelum memakannya.

Lanjut dikatakan '*latihlah yoga tanpa tidur dan ketika tidur, lakukanlah dengan sikap yang benar.*' Setiap orang membutuhkan jumlah tidur yang berbeda-beda. Kita semua berbeda. Ada orang membutuhkan lebih banyak tidur daripada yang lain. Jika Anda termasuk yang tidak butuh banyak itu lebih baik. Intinya adalah tidak tidur lebih dari yang dibutuhkan agar tetap dalam kesehatan yang baik. Apakah berarti kita seharusnya tidak tidur sama sekali atau tidak tidur lebih dari yang dibutuhkan? Poin utamanya adalah menggunakan waktu yang didapatkan dari mengurangi tidur dengan cara yang lebih produktif, yaitu lebih banyak berpraktik atau mempelajari Dharma, bermeditasi, dan sebagainya. Itulah yang dimaksud dengan yoga tanpa tidur.

Ketika disebutkan ‘*tidur dalam sikap yang benar,*’ itu artinya sikap yang dimiliki ketika tertidur, yaitu kondisi batin sesaat sebelum terlelap. Anda harus sepenuhnya menghindari tertidur dengan klesha di dalam batin, seperti kemarahan, kemelekatan, dan lain-lain. Batas paling minimal adalah berusaha tertidur dalam kondisi batin yang netral, bebas dari segala kondisi batin pengganggu. Idealnya, jauh lebih baik membangkitkan beberapa bentuk kebajikan di dalam batin sebelum tidur karena itu akan mengubah seluruh periode tidur Anda menjadi bajik.

Terakhir dikatakan bahwa *Anda seharusnya berlatih yoga mandi dan makan dengan penuh semangat.* Kita bisa mengubah aktivitas sederhana seperti mencuci dan makan menjadi praktik spiritual. Ada instruksi-instruksi untuk praktik ini. Jika tertarik, Anda bisa mencari informasi cara melakukannya. Gagasan di balik ini adalah menggunakan seluruh aktivitas dalam hidup menjadi berbagai kesempatan untuk praktik. Dengan cara ini, praktik menjadi lebih kuat dan Anda mampu berkembang jauh lebih cepat.

Untuk *yoga mandi*, ini bergantung pada praktik kebiasaan Anda. Jika Anda memiliki praktik tantra dan mempraktikkan sebuah *sādhana* dalam wujud Buddha (istadewata) tertentu, maka proses mandi dapat disatukan dengan praktik tersebut. Dengan demikian, Anda bisa menyatukan aktivitas mandi ke dalam praktik Anda. Ketika mandi, bayangkan itu merupakan inisiasi yang sedang dianugerahkan kepada Anda, sang istadewata. Bila memiliki praktik guru yoga (berkaitan Jey Tsongkhapa atau praktik guru yoga lainnya) dan memeditasikan sang guru menyatu dengan

Buddha di dalam hati, maka ketika mandi bayangkan Anda sedang mempersembahkan pemandian kepada guru, yang menyatu dengan Buddha.

Hal yang sama berlaku untuk *yoga makan*. Jika Anda memiliki praktik kebanggaan yang terberkahi di mana Anda, dalam praktik tantra, memeditasikan diri sebagai istadewata tertentu, maka bayangkan santapan Anda bagaikan sajian yang dipersembahkan kepada istadewata, Sang Buddha. Jika tidak memiliki praktik ini, maka seperti sebelumnya, bayangkan Anda sedang mempersembahkan makanan kepada guru yang dimeditasikan dalam jantung hati Anda.

Sekarang kita sampai pada tahap berikutnya, yakni *setelah bertumpu pada guru spiritual, bagaimana secara bertahap melatih batin*, yang memiliki dua bagian. Saya akan lanjut memberikan transmisi sekarang.

[Transmisi lisan. Rinpoche membacakan hingga hal. 12 dalam terjemahan.]

Kita akan menutup sesi malam ini dengan praktik dedikasi. Saya mohon Anda mendedikasikan seluruh kebajikan yang telah dibangkitkan dari mendengarkan penjelasan dengan baik dan menggabungkannya dengan seluruh kebajikan yang telah dan akan dihasilkan. Dedikasikan untuk realisasi tahapan jalan secepatnya pada semua makhluk yang belum merealisasikannya; dan bagi mereka yang telah merealisasikannya, semoga realisasi tersebut tumbuh lebih kuat.



KCI / Vivi Siskayanti

~*~ HARI V ~*~

(SESI PAGI, 10 DESEMBER 2011)

Seperti yang dibabarkan oleh guru agung dari India, Arya Nagarjuna: *“Jika engkau memiliki wadah terbuat dari emas yang dihiasi dengan batu permata berharga, dan jika engkau menggunakannya sebagai keranjang sampah untuk membuang muntahan, maka itu suatu kebodohan yang dilakukan; serupa halnya, bila menggunakan kelahiran sebagai manusia yang berharga sebagai alat atau wadah untuk mengumpulkan banyak kesalahan, ini bahkan jauh lebih bodoh dari yang pertama.”*

Arya Nagarjuna menggunakan perumpamaan wadah emas yang bertaktahkan tak terhingga batu permata berharga. Jika seseorang memiliki wadah seperti itu, ia bisa menjualnya dan hidup lebih nyaman dari uang hasil penjualannya. Jangankan menjual keseluruhan wadah, menjual satu atau dua batu permata saja sudah cukup untuk bisa bertahan hidup layak untuk sementara. Bukannya memanfaatkan dengan cara tersebut, jika ia menggunakannya untuk hal yang tidak berguna, misalnya sebagai keranjang sampah atau tempat membuang kotoran, maka semua orang akan menganggapnya sebagai orang paling bodoh.

Dalam perumpamaan tersebut, wadah emas melambangkan tubuh manusia (kelahiran sebagai manusia yang kita miliki saat ini) dan batu permata yang menghiasinya mewakili delapan jenis kebebasan dan sepuluh keberuntungan yang menghiasi hidup kita. Penjelasan ini bersumber dari transmisi lisan.

Apa yang hendak disampaikan Arya Nagarjuna dalam bait ini adalah seseorang yang menggunakan kelahiran manusianya yang unggul—dengan kebebasan dan keberuntungannya—hanya untuk mengumpulkan banyak kesalahan, melakukan banyak perbuatan salah, dan karenanya mengumpulkan banyak karma negatif, adalah jauh lebih bodoh dibandingkan dengan orang yang menggunakan wadah emas sebagai keranjang sampah. Jadi, ia bukan hanya sedikit lebih bodoh namun seratus bahkan seribu kali lebih bodoh dibandingkan orang yang salah menggunakan wadah emas.

Alasannya, jenis kehidupan yang kita miliki saat ini—dengan kebebasan dan keberuntungan—menyediakan kesempatan untuk mencapai, bukan hanya kebahagiaan dalam kehidupan saat ini, namun juga kebahagiaan di kehidupan yang akan datang, bahkan lebih. Jika kita malah menggunakannya hanya untuk mengumpulkan banyak perbuatan salah dan karenanya menghimpun banyak karma negatif, maka jelas sekali itu sangat sia-sia dan sangat memalukan.

Penting bagi kita untuk merenungkan hal ini dalam benak masing-masing. Bagaimana kita menggunakan hidup ini? Kita perlu mempertanyakan kepada diri sendiri mengenai hal itu. Apakah kita menggunakan kesempatan yang berharga ini untuk mengumpulkan

banyak kebajikan atau apakah kita hanya menggunakannya untuk melakukan banyak kesalahan?

Ketika tahap awal sebuah pengajaran telah diberikan, yakni mengembangkan sikap yang tepat dan motivasi yang bajik, maka Anda harus memikirkan penjelasan yang diberikan oleh guru dan tidak melihat ke sana ke mari; tidak melihat teks, menulis, atau apa pun. Jika Anda menulis, apa pun yang Anda tulis akan tetap berada di kertas. Ia sama sekali tidak akan membantu memperbaiki batin Anda. Jika guru sedang menjelaskan sesuatu yang rumit, maka bisa dipahami jika Anda harus menulis catatan.

Yang saya jelaskan sekarang bukan kedua-duanya. Ia tidak sulit dipahami dan kita perlu menggunakan penjelasan yang diberikan untuk memeriksa batin. Kita perlu mendengar dan karenanya tidak menulis. Yang perlu diperhatikan adalah apa yang dilakukan dengan batin kita. Jenis pemikiran apa yang kebanyakan kita miliki? Apakah kita memiliki banyak pemikiran yang dinodai oleh berbagai klesha dan karenanya menjadi salah dan negatif? Atau apakah kebanyakan pemikiran kita sifatnya bajik dan karenanya menguntungkan?

Sekarang ini, kita telah memperhatikan apa yang kita pikir dan rasakan sejak bangun pagi tadi. Apakah kebanyakan dari pemikiran kita adalah yang sifatnya positif dan bajik, atau malah sebaliknya? Jika kita terus-menerus mengamati dan memperbaiki cara berpikir dengan benar, maka kita bisa membuat kemajuan di dalam batin. Jika kita mendengarkan dan melaksanakan pendekatan seperti ini,

maka meskipun kita mendengar pengajaran dalam waktu yang sangat singkat sekali pun, kita tetap bisa membuat kemajuan besar.

Jika mau jujur mengakui, hingga saat ini kita kebanyakan menggunakan hidup untuk tujuan mengumpulkan perbuatan salah dan melakukan banyak aktivitas negatif dan karenanya menghimpun banyak karma negatif. Karena itu, kita harus menyadari dan menyesalinya. Namun, yang paling penting, kita juga harus sangat bertekad untuk mengubahnya dan melakukan yang sebaliknya mulai dari sekarang.

Katakan kepada diri sendiri: *“Apa yang telah saya lakukan hingga sekarang, semuanya sudah selesai. Semua sudah berakhir. Namun, sejak saat ini saya akan melakukan yang lebih baik.”* Agar sanggup melakukannya, Anda perlu mengetahui apa itu kesalahan; apa itu kebajikan; apa yang perlu dilatih-kembangkan; dan apa yang harus dihindari agar tidak muncul dalam batin. Itulah sebabnya saya berada di sini untuk mengajarkannya dan Anda berada di sini untuk mendengar dan belajar. Tanpa belajar, Anda tidak bisa memahami semua ini. Karena itu saya berada di sini untuk mengajarkan tahapan jalan ketiga jenis makhluk.

Instruksi tahapan jalan ketiga jenis makhluk ini bisa diumpamakan sebagai *mata*. Bagaimana cara kerja mata? Secara fisik, mata kita tidaklah besar. Mata lebih kecil bila dibandingkan dengan seluruh bagian tubuh kita. Namun, dengan mata kita bisa melihat banyak hal. Mata kita bisa menangkap banyak hal di sekelilingnya. Dengan cara yang sama, Lamrim, meskipun bukan

merupakan karya yang panjang namun dengan menggunakannya, kita bisa melihat beribu-ribu naskah Sang Buddha. Dengan mata Lamrim, kita bisa memahami seluruh naskah ajaran Buddha yang tak terhingga.

Kita sudah memiliki apa yang disebut risalah agung penyempurnaan *Madhyamika* dan sebagainya. Dalam rangka mempelajari dan memahami risalah atau ulasan-ulasan agung ini, kita membutuhkan banyak usaha dan membutuhkan banyak waktu pula. Di sisi lain, Lamrim jauh lebih mudah diperoleh, mudah dipahami, dan melaluinya kita bisa memahami makna dari tak terhingga naskah Buddha.

Ada banyak naskah atau risalah agung seperti *Sutra Kebijaksanaan* dan kitab-kitab ulasannya yaitu *Ornamen Realisasi yang Jernih*. Kita juga memiliki risalah penting seperti *Enam Risalah Logika* oleh Arya Nagarjuna; *Lima Risalah Agung* oleh Maitreya; teks-teks mengenai *Paramita* dan *Madhyamika*. Semua ini adalah risalah dan sutra agung namun untuk benar-benar memahami dan mencengkeram maknanya sangatlah sulit dan membutuhkan banyak waktu. Bahkan, yang lebih penting lagi adalah mengetahui bagaimana mempraktikkan ajaran Buddha berdasarkan risalah-risalah tersebut.

Beberapa orang telah mempelajari *Madhyamika* dan *Paramita* dan karenanya paham bahwa ketika Anda mempelajari dan mendalami karya-karya tersebut, sangat sulit untuk benar-benar mengetahui bagaimana cara menggunakan dan mempraktikkannya.

Saya yakin ketika mempelajari karya-karya tersebut Anda akan merasa tertarik. Namun, ketika tiba waktunya untuk mendalami dan mempraktikkannya, saya rasa Anda akan mengalami kesulitan. Tidak mungkin memahami cara mempraktikkan karya-karya tersebut sebelum Anda bertumpu pada Lamrim dan mempraktikkannya. Itulah sebabnya dalam bait ini dikatakan *Lamrim seperti mata yang memahami beribu-ribu naskah*.

Lamrim juga merupakan mata yang memungkinkan kita untuk memahami batin kita sendiri. Di dalamnya tercakup penjelasan pemikiran yang salah dan karenanya harus dihindari serta pemikiran bajik yang harus dilatih. Itulah sebabnya saya berada di sini untuk mengajarkan Lamrim dan Anda berada di sini untuk mendengarkan.

Penting bagi Anda untuk mendengarkan dengan kerangka batin yang bajik, yaitu mengingatkan diri sendiri bahwa Anda memiliki kelahiran yang unggul dengan kebebasan dan keberuntungan dan hal tersebut memberikan Anda kesempatan untuk mencapai hal-hal besar. Harapan Anda haruslah berupa latihan untuk mengakhiri penderitaan semua makhluk—penderitaan ibu-ibu Anda—serta berlatih membimbing mereka hingga kebahagiaan yang sempurna. Setelah menyadari bahwa tidaklah mungkin untuk menyelesaikannya sebelum menjadi Buddha, maka Anda bertekad untuk mencapai tujuan tersebut, berlatih hingga tercapainya pencerahan bagi kepentingan semua makhluk. Itulah alasan Anda berada di sini untuk mendengarkan Lamrim.

Lamrim diajarkan berdasarkan empat bab utama. Pertama, *keagungan sang penulis untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran*. Kedua, *keagungan ajaran sehingga kita bisa membangkitkan rasa hormat kepada instruksi*. Ketiga, *cara mendengarkan dan mengajarkan ajaran dengan kedua aspek keagungannya*. Keempat, *cara para murid dibimbing dengan ajaran yang sebenarnya*. Bab keempat memiliki dua bagian: (1) *Bagaimana bertumpu pada guru spiritual, akar dari sang jalan*; dan (2) *Setelah bertumpu padanya, bagaimana secara bertahap melatih batin Anda*.

Kita telah membahas bagian pertama, *bagaimana bertumpu pada guru spiritual*. Poin kedua adalah *setelah bertumpu kepadanya, bagaimana secara bertahap melatih batin Anda*. Bagian kedua ini pertama-tama terdiri dari (1) *dorongan untuk menarik manfaat penuh dari kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan* dan (2) *bagaimana menarik manfaat penuh darinya*. Untuk poin pertama, kita bisa melihat pada *Jalan Mudah: Dorongan untuk menarik manfaat penuh dari kelahiran [manusia] dengan kebebasan dan keberuntungan* yang memiliki dua bagian: (1) *Apa yang harus dilakukan dalam sesi meditasi sesungguhnya* dan (2) *Apa yang harus dilakukan selama di antara sesi meditasi*.

Poin apa yang harus dilakukan pada sesi meditasi sesungguhnya, terdiri dari tiga tahapan: (1) *pendahuluan*; (2) *meditasi sesungguhnya*; dan (3) *penutup*. Untuk pendahuluan, kita mengikuti praktik pendahuluan hingga kalimat: *‘Yang Mulia Guru Istadewata luar biasa perwujudan keseluruhan objek perlindungan, Oh Munendra Sanghyang Adi Buddha aku memohon kepada-Mu!’*



Setelah menyelesaikan poin pendahuluan, kita sampai pada tahapan melakukan *permohonan khusus*. Di sini, permohonannya berkaitan dengan topik meditasi yakni kebebasan dan keberuntungan yang mengatakan: *Kenyataan bahwa diriku dan semua makhluk yang lain terlahir di dalam samsara dan mengalami penderitaan hebat tanpa akhir adalah dikarenakan kegagalan kami mendapatkan realisasi unggul akan kekuatan besar kebebasan dan keberuntungan serta betapa sulitnya untuk mendapatkannya. Oh, Guru Istadewata, mohon berkahi aku dan semua makhluk sehingga kami bisa mendapatkan realisasi unggul dari kekuatan besar kebebasan dan keberuntungan serta realisasi betapa sulit untuk mendapatkannya!*

Lalu, seperti biasa, setelah memohon padanya, bayangkan aliran cahaya dan nektar pancawarna mengalir turun dari seluruh bagian tubuh Guru Istadewata melewati kepala dan masuk ke dalam tubuh dan batin Anda berikut seluruh makhluk—memurnikanmu dari seluruh kesalahan dan penghalang yang telah dikumpulkan sejak waktu tanpa awal, terutama memurnikanmu dari segala penyakit, setan-setan jahat, kesalahan, dan penghalang yang menghalangi tercapainya realisasi unggul akan kekuatan besar kebebasan dan keberuntungan serta betapa sulitnya untuk mendapatkannya.

Tubuh Anda menjadi transparan dengan hakikat seperti cahaya. Seluruh kualitas bajik, masa hidup, kebajikan dan sebagainya, berkembang dan meningkat. Secara khusus Anda berpikir realisasi unggul dari kekuatan besar kebebasan dan keberuntungan serta betapa sulitnya untuk mendapatkannya telah bangkit di dalam arus batin Anda berikut yang lain.

Begitu telah mempelajari salah satu proses permohonan dengan berbagai langkah dan visualisasi ini, maka Anda bisa menyesuaikan pada berbagai tahapan topik meditasi berbeda. Proses dasarnya adalah sama. Perbedaannya terletak pada berkah apa yang hendak dimohon, yaitu realisasi apa yang hendak dicapai. Jadi, misalnya Anda sampai pada topik kematian dan ketidakkekalan, maka Anda akan memohon untuk diberkahi agar sanggup menyingkirkan semua penghalang yang mengganggu sehingga Anda bisa dengan segera mencapai realisasi ini. Hal yang sama berlaku untuk topik meditasi berikutnya, demikian seterusnya.

Untuk visualisasi sesungguhnya dalam sesi meditasi selain bagian permohonan, ada perbedaan antara meditasi bertumpu pada guru spiritual dengan topik meditasi lain. Ketika memeditasikan bertumpu pada guru spiritual, Anda membayangkan guru spiritual berada di angkasa di hadapan Anda. Namun, untuk topik meditasi lainnya, dimulai dari topik kebebasan dan keberuntungan, Anda tidak membayangkan guru di depan.

Mengapa ada visualisasi cahaya dan nektar *pancawarna*? Pancawarna melambangkan lima jenis kebijaksanaan unggul yang memiliki aspek pembersihan *lima racun batin*. Apa saja kelima racun tersebut? Anda mungkin cukup mengenal istilah ‘tiga racun batin,’ yakni kemelekatan, kemarahan, dan ketidaktahuan. Tambahkan dua lagi, yaitu kekikiran dan iri hati sehingga menjadi lima racun batin.

Berbicara mengenai lima jenis kebijaksanaan unggul yang memiliki aspek purifikasi pada lima jenis racun batin, yang dimaksud

adalah ketika Anda telah sepenuhnya memurnikan diri dari segala pengaruh lima racun batin, maka Anda mencapai lima kebijaksanaan unggul. Apa itu *lima jenis kebijaksanaan unggul*? Mereka adalah: kebijaksanaan unggul laksana cermin; kebijaksanaan pembedaan; kebijaksanaan kesetaraan; kebijaksanaan pencapaian aktivitas; kebijaksanaan Dharmadhatu.

Ketika lima jenis kebijaksanaan unggul ini mengambil wujud fisik seorang istadewata atau Buddha, itulah yang disebut *Panca Dhyani Buddha* yaitu: Wairocana; Ratnasambhawa; Amitabha; Amoghasiddhi; dan Aksobhya. Panca Dhyani Buddha merupakan penjelmaan bentuk istadewata untuk masing-masing kelima jenis kebijaksanaan unggul. Secara bersamaan, tentu saja masing-masing Dhyani Buddha memiliki kelima jenis kebijaksanaan unggul tersebut karena mereka adalah Buddha.

Setelah memohon pada Guru-Istadewata di atas kepala, bayangkan Beliau memancarkan cahaya dan nektar pancawarna. Pikirkanlah bahwa cahaya dan nektar pancawarna ini hakikat sesungguhnya adalah lima jenis kebijaksanaan unggul. Ketika mengalir masuk, ia meniadakan lima jenis klesha (lima racun) tersebut. Cahaya dan nektar pancawarna memurnikan Anda dari kelima racun batin. Bayangkan juga bahwa ia memurnikan karma negatif yang telah Anda himpun di bawah pengaruh klesha.

Kita memiliki lima racun di dalam batin, yaitu tiga racun mental ditambah kekikiran dan iri hati. Ketika melakukan visualisasi ini, kita seharusnya berpikir dengan jelas dan tajam bahwa kita sedang

memurnikan, tidak hanya racun batin itu sendiri, namun berikut seluruh ketidakbajikan dan karma negatif yang telah terhimpun di bawah pengaruhnya.

Begitu pula kita, dalam artian tubuh yang telah dihasilkan di bawah pengaruh karma dan klesha, tersusun dari *lima elemen* yaitu padat, udara, api, cair, dan ruang. Kita berpikir bahwa tubuh kita juga dimurnikan oleh cahaya dan nektar ini. Bayangkan kelima elemen yang menyusun tubuh kita dimurnikan, yang artinya segala penyakit, masalah fisik yang mungkin muncul akibat ketidakseimbangan elemen, sepenuhnya disingkirkan oleh cahaya dan nektar tersebut.

Sebagai contoh, jika kita memiliki elemen angin atau udara yang terlalu kuat, ia akan menyebabkan kesulitan tidur, misalnya insomnia. Jika elemen cair terlalu kuat, ini akan menciptakan penyakit, dan sebagainya. Oleh karena itu, kita berpikir bahwa kelima elemen fisik ini dipulihkan keseimbangannya serta dimurnikan. Bukan hanya kesalahan dan karma negatif yang dimurnikan, namun tubuh jasmani juga dimurnikan. Karena tubuh kita telah sepenuhnya dimurnikan dengan cara ini, inilah sebabnya kita bayangkan tubuh menjadi transparan dengan hakikat seperti cahaya seperti yang disebutkan di dalam teks. Penjelasan ini merampungkan bagian pendahuluan meditasi kebebasan dan keberuntungan.

Sekarang kita sampai pada meditasi yang sesungguhnya—bagian utama pada sesi meditasi. Di sini diajarkan bahwa meditasinya terbagi dua: pertama Anda akan merenungkan kekuatan besar dari kebebasan dan keberuntungan. Setelah itu, merenungkan sulitnya

untuk mendapatkannya. Jadi, hanya ada dua topik meditasi karena karya ini sangatlah ringkas. Di dalam *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*, ada poin lain yaitu pertama-tama mengenali kebebasan dan keberuntungan. Meskipun tidak disebutkan di sini, namun ia sudah tersirat.

Pada poin pertama, *merenungkan kekuatan besar dari kebebasan dan keberuntungan*, bagaimana memulainya? Seperti yang tercantum di dalam *Jalan Mudah*, seperti biasa kita lanjut memeditasikan Guru-Istadewata di atas kepala, kemudian merenung dengan cara berikut:

‘Kebebasan adalah kesempatan untuk mempraktikkan ajaran yang sempurna; keberuntungan adalah hadirnya seluruh kondisi pendukung internal maupun eksternal bagi praktik spiritual’.

Meskipun sang penulis tidak memisahkan bagian untuk mengenali kebebasan dan keberuntungan, paragraf tersebut ditujukan untuk langsung memulai perenungan. Kalimat pertama berkaitan dengan mengenali kebebasan dan keberuntungan. Seperti yang disebutkan, *‘kebebasan merupakan kesempatan untuk mempraktikkan ajaran yang sempurna’*; cara untuk memahami istilah *kebebasan* dalam konteks ini adalah dengan melihat lawannya, yaitu *delapan jenis ketidakbebasan* atau tiadanya kebebasan. Begitu memahami semuanya, Anda bisa memahami dengan mudah apa yang dimaksud dengan kebebasan.

Rinpoche: Saya hendak bertanya siapa di antara Anda yang mengetahui apa itu delapan ketidakbebasan? Mohon angkat tangan Anda. Saya hendak mengetahui siapa saja yang sudah mengetahuinya karena jika sudah tahu, saya tidak perlu menjelaskannya lagi. Jika tidak tahu, saya akan menjelaskannya sekali lagi. Itu sebabnya saya perlu tahu siapa yang sudah mengetahui apa saja delapan ketidakbebasan tersebut.

Peserta: Delapan ketidakbebasan pada umumnya terbagi menjadi dua kelompok: empat ketidakbebasan yang berkaitan dengan manusia dan empat ketidakbebasan yang berkaitan dengan bukan-manusia.

Rinpoche: Apakah ada seseorang yang bisa memberitahu saya apa saja empat ketidakbebasan yang berkaitan dengan bukan-manusia?

Peserta: Terlahir di tiga alam rendah ditambah dengan terlahir sebagai dewa umur panjang.

Rinpoche: Jadi jawabannya sederhana. Terlahir di tiga alam rendah dan terlahir sebagai dewa berumur panjang. Anda harus mengingat ini sekarang. Jika tidak, maka sebentar lagi, ketika memeditasikan hal ini, Anda tidak punya apa-apa untuk dimeditasikan. Anda akan sepenuhnya gelap. Jika Anda tidak bisa mengingat ini dan tidak memiliki apa pun untuk dipikirkan, maka Anda tidak akan memikirkan apa-apa.

Rinpoche: Apa saja ketidakbebasan yang berkaitan dengan manusia?

Peserta: (tidak terdengar jawaban)

Rinpoche: Sekadar mengingatkan Anda kembali, empat ketidakbebasan yang berkaitan dengan manusia adalah terlahir di wilayah terpencil, dengan kata lain, wilayah yang tidak memiliki peradaban; terlahir dengan kemampuan indera yang tidak lengkap; memegang pandangan salah, misalnya tidak meyakini apa pun; dan terlahir di tempat di mana ajaran Buddha tidak tersedia. Semua ini adalah ketidakbebasan karena jika Anda terlahir dalam kondisi seperti ini, maka Anda tidak memiliki kesempatan untuk mempraktikkan ajaran Buddha. Kebalikan dari semua ini tentu saja adalah delapan kebebasan seperti yang kita semua miliki.

Kehidupan kita sekarang tidak hanya diberkahi dengan *delapan jenis kebebasan*, namun juga *sepuluh jenis keberuntungan*: lima berkaitan dengan diri sendiri dan lima berkaitan dengan orang lain.

Lima jenis keberuntungan yang berkaitan dengan diri sendiri atau secara langsung menyangkut diri kita adalah: (i) terlahir sebagai manusia, (ii) terlahir di tanah pusat, (iii) terlahir dengan kemampuan indera yang lengkap, (iv) tidak melakukan salah satu dari kejahatan yang tidak dapat dipulihkan—kejahatan yang membawa dampak segera, dan (v) memiliki keyakinan pada apa yang penting—artinya memiliki keyakinan pada Tripitaka atau Lamrim.

Lima jenis keberuntungan yang berkaitan dengan makhluk lain adalah (i) Buddha telah muncul di dunia ini, (ii) bukan hanya hadir namun Beliau juga mengajarkan Dharma, (iii) tidak hanya telah

diajarkan namun Dharma tersebut masih bertahan dan masih ada hingga saat ini, (iv) masih ada pengikut Dharma dan orang-orang yang menjaga silsilah, (v) masih ada orang-orang yang menyokong para praktisi Dharma dengan menyediakan kondisi-kondisi yang dibutuhkan untuk praktik serta mendukung mereka secara moral.

Itulah sebabnya di dalam teks disebutkan *‘keberuntungan merupakan hadirnya seluruh kondisi pendukung internal dan eksternal bagi praktik spiritual’*. Sebelum itu, istilah *kebebasan* dipaparkan sekali lagi untuk menekankan maknanya—*kebebasan merupakan kesempatan untuk mempraktikkan ajaran yang sempurna*. Di dalam teks lanjut dijelaskan arti mengapa dikatakan jenis kehidupan ini membawa kekuatan besar, yaitu: *Singkatnya, sebuah kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan yang telah kita capai memiliki kekuatan besar karena berlandaskan hal tersebut kita bisa menghasilkan sebab-sebab untuk kelahiran yang lebih tinggi dengan tubuh dan sumber daya yang unggul yaitu kemurahan hati, disiplin sila, kesabaran, dan sebagainya. Dengan berlandaskan itu pula secara khusus kita bisa membangkitkan tiga jenis sumpah (sumpah pratimoksha; sumpah bodhisattva; sumpah tantra) dan dalam kehidupan yang singkat pada masa kemerosotan ini kita bisa dengan mudah mencapai Kebuddhaan.*

Di sini dipaparkan *tiga sisi* untuk memahami kekuatan atau kesempatan besar yang diberikan oleh jenis kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan yang kita miliki ini. Sekali lagi, karya ini sangatlah ringkas jadi ia tidak memisahkannya dalam berbagai poin. Sementara di Lamrim lain yang lebih panjang, mereka terpisah

namun maknanya masih sama. Satu-satunya poin yang kita perlu tambahkan adalah cara lain untuk memahami kekuatan besar dari kehidupan kita sekarang yaitu *kesempatan yang diberikan di setiap momen kehidupan*.

Maksudnya persis seperti yang telah saya jelaskan beberapa hari lalu, yaitu ketika Anda mengembangkan sebuah motivasi kuat terkait bodhicitta—lalu Anda melakukan sesuatu sesederhana mempersembahkan sebatang dupa atau sekuntum bunga—tindakan tersebut akan menghasilkan kekuatan luar biasa dan mengandung bobot besar yang memungkinkan kita untuk memurnikan diri dari tak terhitung ketidakbajikan serta membangkitkan jumlah kebajikan yang besar, sebesar jumlah makhluk hidup yang karena kepentingannya maka kita melakukan tindakan ini. Tentu saja, ini sangatlah kuat.

Lanjut kita melakukan permohonan sebagai berikut: *‘Semoga saya tidak menyia-nyiakan kehidupan yang lengkap dengan kebebasan dan keberuntungan ini dalam kegiatan yang tak bermanfaat—kehidupan yang sulit didapatkan dan membawa kekuatan besar, namun sebaliknya memanfaatkannya dengan sepenuhnya! Saya mohon kepada Guru-Istadevata semoga saya sanggup melakukannya.’*

Setelah mengajukan permohonan tersebut, sekali lagi kita melakukan visualisasi cahaya dan nektar yang mengalir dari guru dan istadevata, memurnikan kita dari seluruh kesalahan dan penghalang pada umumnya, terutama yang menghalangi pencapaian realisasi

spiritual. Lalu, setelah semua ini dimurnikan, sekali lagi kita bayangkan bahwa cahaya dan nektar tersebut menganugerahkan semua kualitas baik, dan secara khusus memberkahi kita sehingga meraih realisasi spiritual akan kekuatan besar kebebasan dan keberuntungan.

Sekarang kita akan melakukan meditasi singkat mengenai identifikasi kebebasan dan keberuntungan berikut kekuatan besarnya dengan permohonan dan visualisasi seperti yang baru dijelaskan dan seperti yang dijelaskan dalam karya ini. Bagian identifikasi dari meditasi ini hanya untuk mengingatkan mengenai apa itu delapan kebebasan dan ketidakbebasan sebagai lawannya; apa saja sepuluh jenis keberuntungan; mengamati kondisi Anda sekarang ini dan mengenali kenyataan bahwa Anda sesungguhnya memiliki berbagai kondisi baik ini.

Kemudian kita akan memeditasikan kekuatan besar dari kehidupan kita sekarang dalam hal tiga jenis hasil berbeda yang bisa kita raih, seperti yang telah dijelaskan. Setelah merenungkan ini, kita akan membangkitkan sebuah tekad yang kokoh untuk tidak membuang kesempatan berharga ini. Sekali lagi, Anda membuat permohonan kepada Guru-Istadewata di atas kepala dan melakukan visualisasi serta purifikasi.

[Meditasi]

Topik selanjutnya adalah sulitnya mendapatkan kebebasan dan keberuntungan dan kita akan membahasnya siang ini.



KCI / Vivi Siskayanti

~*~ HARI V ~*~

(SESI SIANG, 10 DESEMBER 2011)

Pagi tadi kita telah membangkitkan sebuah motivasi yang baik namun kita sudah melewati istirahat panjang. Sekarang, penting bagi kita untuk mengambil beberapa menit memikirkan dan membangkitkan sekali lagi motivasi awal kita: untuk menegaskan kembali harapan kita yakni berlatih demi kepentingan semua makhluk agar bisa memenuhi kesejahteraan mereka dan dengan tujuan itulah kita bertekad mencapai pencerahan yang lengkap sempurna. Itulah sebabnya kita berada di sini untuk mendengarkan dan mempraktikkan tahapan jalan ketiga jenis makhluk. Kita kokoh dalam tekad untuk tidak menyalah-nyaiakan sisa hidup kita, dimulai dari sesi sekarang ini. Jangan menyerah pada kecenderungan akan kemalasan, teralihkan, dan sebagainya, namun berfokuslah pada tujuan di atas.

Jika bukan buddhis, Anda juga bisa memiliki keinginan untuk sebisa mungkin menguntungkan yang lain. Sekarang Anda memiliki kesempatan untuk melakukannya. Menyadari tujuan tersebut, maka Anda harus memperkuat dan meningkatkan kapasitas. Itulah sebabnya Anda berada di sini, yaitu untuk mendengarkan nasihat Buddha yang nantinya akan digunakan untuk memperbaiki batin. Kita akan mengambil dua menit untuk merenungkannya sekarang.

[Perenungan]

Sampai di mana penjelasan kita? Kita sudah memeditasikan identifikasi kebebasan dan keberuntungan serta merenungkan kekuatan besar yang diberikan oleh kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan. Sekarang, kita telah sampai kepada perenungan sulitnya untuk mendapatkan kebebasan dan keberuntungan. Untuk ini, kita akan lanjut memeditasikan guru yang menyatu dengan istadewata di atas kepala dan merenung dengan cara seperti yang ditemukan dalam teks berikut: *‘Kebebasan dan keberuntungan yang telah saya peroleh tidak hanya membawa kekuatan besar namun juga sangat sulit untuk didapatkan.’*

Mengapa demikian? Karena kebanyakan makhluk hidup, manusia dan makhluk-makhluk lain, dalam kebanyakan hidupnya melakukan sepuluh ketidakbajikan yang merupakan penghalang bagi tercapainya kebebasan dan keberuntungan. Tentu saja ketika merenungkan hal ini, kita seharusnya melihat diri sendiri dan memikirkan cara kita berperilaku selama ini—apakah lebih banyak melakukan ketidakbajikan daripada kebajikan. Sadarilah bila memang demikian kasusnya, maka hal tersebut akan menciptakan penghalang besar di masa yang akan datang bagi pencapaian kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan seperti yang kita miliki sekarang.

Ingatkan diri sendiri mengenai apa tepatnya sebab dari kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan seperti yang kita miliki sekarang ini. Lanjut dikatakan di dalam teks “*untuk*

mendapatkan sebuah kelahiran yang unggul lengkap dengan kebebasan dan keberuntungan, Anda harus memiliki dasar disiplin sila yang murni, ditambah dengan praktik kemurahan hati dan sebagainya, serta melengkapinya dengan doa tanpa noda dan seterusnya.”

Itu berarti Anda harus memiliki praktik disiplin sila yang murni sebagai dasar. Lalu tambahkan praktik kemurahan hati, kesabaran, usaha bersemangat, konsentrasi, kebijaksanaan, dan sebagainya. Terakhir, Anda harus merampungkannya dengan praktik permohonan tanpa noda atau doa yang murni. Dengan kata lain, Anda harus fokus menyalurkan dan mendedikasikan kebajikan yang dihasilkan untuk pencapaian kelahiran yang lebih tinggi dengan kebebasan dan keberuntungan sehingga Anda bisa melanjutkan usaha untuk mempraktikkan sang jalan hingga menjadi makhluk yang tersadarkan dan pada akhirnya sanggup bekerja demi kesejahteraan semua makhluk.

Sejujurnya, ketika Anda mengamati sebab-sebab yang dibutuhkan untuk menghasilkan kelahiran seperti yang kita miliki sekarang ini, rasanya sangat sulit untuk bisa menghasilkannya lagi dalam kelahiran selanjutnya karena sulit bagi kita untuk menciptakan sebab-sebabnya. Kita tentu saja menciptakan sebab-sebab tersebut. Masalahnya di sepanjang hidup kita menghancurkannya dengan membangkitkan kemarahan dan sikap negatif lainnya. Oleh karena itu, kelihatannya akan sangat sulit ketika nanti di ranjang kematian kita masih mempertahankan semua sebab-sebab tersebut.

Meskipun tidak dipaparkan dengan judul tersendiri, pendekatan pertama untuk memahami sulitnya mendapatkan kebebasan dan keberuntungan ini ditinjau dari *sudut pandang sebab*. Dalam Lamrim, ada berbagai cara untuk memahami poin sulitnya memperoleh kebebasan dan keberuntungan ini. Pertama, dari sudut pandang betapa sulitnya untuk menghasilkan sebab-sebab bagi sebuah kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan. Teks *Jalan Mudah* mengatakan: *'Karena sebab-sebab tersebut sangatlah jarang dihasilkan, dibandingkan dengan kemungkinan untuk mendapatkan kelahiran rendah sebagai seekor binatang dan sebagainya, untuk mendapatkan kelahiran tinggi adalah nyaris tidak bisa dibayangkan.'* Berikutnya, *'Dibandingkan dengan kelahiran bahagia, kehidupan yang dilengkapi dengan kebebasan dan keberuntungan tidak sesering bintang yang terlihat di siang hari'*.

Sekali lagi, ini adalah sesuatu yang harus kita pikirkan. Cukup jelas jika kita berjalan-jalan ke sebuah taman dan menggali tanah seluas satu meter persegi, kemudian memeriksa isi dari tanah satu meter kubik tersebut, maka kita mungkin akan menemukan makhluk hidup dalam berbagai bentuk serangga, bakteri, dan sebagainya, yang lebih banyak daripada jumlah manusia di dunia ini. Jadi, jelas sekali jumlah binatang yang ada di dunia ini jauh lebih banyak dibandingkan dengan jumlah manusia.

Meskipun tidak dipaparkan secara terpisah, yang dijabarkan dalam sudut pandang kedua adalah untuk memahami sulitnya mendapatkan kelahiran sebagai manusia dari sudut pandang jumlah. Berbicara secara proporsi, maka jumlah manusia jauh

lebih sedikit dibandingkan binatang. Kalau melihat umat manusia, berapa banyak manusia di dunia ini yang benar-benar memiliki apa yang kita sebut dengan kelahiran manusia dengan kebebasan dan keberuntungan? Hanya sebagian kecil saja. Itulah sebab dikatakan kelahiran sebagai manusia seperti ini sangatlah jarang, selangka melihat bintang di siang hari.

Terakhir, meskipun tidak ada acuan mengenai hal ini di dalam Lamrim *Jalan Mudah*, namun dalam Lamrim yang lain kita bisa menemukan sudut pandang ketiga untuk memahami sulitnya mendapatkan kebebasan dan keberuntungan: yaitu dengan menggunakan *kiasan* atau *perumpamaan*. Salah satu contoh, jika Anda mengambil sebuah jarum dan menghabiskan sepanjang hari untuk menuangkan biji *mustard* di atasnya: seberapa mudah sebuah biji *mustard* menempel di ujung jarum? Secara teori, tidaklah mungkin seseorang bisa melakukannya. Sangat sulit membayangkan bila hal tersebut benar-benar bisa terjadi. Kemustahilan seperti ini bahkan lebih kecil dibandingkan kemungkinan seseorang mendapatkan sebuah kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan.

Oleh karena itu, setelah merenungkan betapa sulitnya mendapatkan kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan seperti yang dimiliki sekarang, kita kemudian berpikir: '*Untuk alasan itulah maka saya tidak boleh menyia-nyiakan waktu dalam kegiatan yang tak bermakna pada kehidupan yang sulit didapatkan ini dan setelah mendapatkan kehidupan yang sangat bermakna lengkap dengan kebebasan dan keberuntungan yang saya temukan hanya sekali ini saja, justru saya harus menarik manfaat penuh darinya.*'

Bagaimana melakukannya dijelaskan selanjutnya: *‘Cara menarik manfaat penuh dari kehidupan seperti itu adalah bertumpu kepada guru spiritual yang tak terpisahkan dengan Buddha dan menjalankan instruksi inti bagi kendaraan unggul seperti yang mereka ajarkan.’* Kemudian kita memohon berkah agar sanggup melakukannya: *‘Karenanya semoga saya bisa dengan mudah mencapai Kebuddhaan dalam satu kehidupan! Saya memohon kepada Guru dan Istadewata agar berbaik hati memberkahi saya sehingga sanggup melakukannya’*.

Setelah membuat permohonan kepada Guru-Istadewata, bayangkan Beliau memancarkan cahaya dan nektar pancawarna seperti penjelasan sebelumnya yang mengalir ke tubuh kita, menyingkirkan segala rintangan, penghalang dan sebagainya pada umumnya, dan secara khusus membersihkan segala yang mengganggu tercapainya realisasi unggul akan sulitnya mendapatkan kebebasan dan keberuntungan. Lalu bayangkan halangan tersebut telah dimurnikan. Tubuh kita menjadi transparan dan realisasi sesungguhnya akan poin kesulitan telah muncul.

Jika Anda bukan buddhis, maka Anda tidak menganggap adanya makhluk seperti Buddha. Oleh karenanya cukup membuat permohonan yang kuat sekali bahwa Anda memahami betapa jarangya memiliki kehidupan seperti yang Anda miliki. Bayangkan bahwa Anda mampu untuk tidak menyia-nyiakannya namun menggunakan sepenuhnya setelah pada akhirnya benar-benar memahami kelangkaan dan nilai besar akan kehidupan seperti ini. Kita akan mengambil lima menit untuk memeditasikan ini sekarang.

[Meditasi]

Sekarang kita sampai pada cara untuk menutup, yang sama seperti sebelumnya. Lafalkan mantra berkaitan dengan Guru-Buddha di atas kepala kita. Setelah itu, larutkan Guru-Istadewata ke dalam diri kita dan panjatkan doa dedikasi.

Untuk cara bertindak di antara sesi meditasi, pada dasarnya prinsipnya sama seperti sebelumnya, kecuali bahan bacaan—apakah itu sutra dan tantra atau ulasan-ulasannya yang harus kita baca di antara sesi ketika sedang memusatkan diri pada meditasi kebebasan dan keberuntungan—haruslah karya yang menjelaskan kebebasan dan keberuntungan. Sementara untuk sisanya, yaitu cara mengendalikan pintu-pintu indera, makan dengan sewajarnya, dan seterusnya, sama persis seperti yang telah dijelaskan sebelumnya.

Apa tolok-ukur kita telah benar-benar memahami topik kebebasan dan keberuntungan ini, terutama kekuatan besarnya? Jawabannya diberikan oleh Je Rinpoche dalam *Lamrim Chenmo* yang mengatakan: *‘Dengan merenungkan nilai besarnya, kekuatan besar kebebasan dan keberuntungan, kita akan merasa sangat tidak nyaman bila melakukan kegiatan-kegiatan yang tidak bermakna.’*

Atau dengan kata lain, menyia-nyiakan waktu kita. Ini berarti kapan pun kita berada di ambang ingin melakukan sesuatu yang benar-benar tidak memiliki nilai dan tidak ada gunanya, maka kita menarik diri karena merasa sungguh memalukan bila menyia-nyiakan waktu; menyia-nyiakan kehidupan manusia kita dalam kegiatan seperti itu. Kalau sudah berada di posisi tersebut, itu artinya

kita benar-benar telah memahami nilai besar dari kebebasan dan keberuntungan.

Bagaimana dengan kondisi kita sekarang? Bilamana kita kehilangan tas atau dompet yang berisi banyak uang, itu akan membuat kita sangat kecewa ketimbang kehilangan beberapa jam kehidupan manusia kita yang berharga—menyia-nyiakannya hanya dengan nongkrong dan tidak melakukan apa-apa serta tidak mencapai sesuatu yang spesifik. Kalau demikian, jelas terbukti sudah bahwa situasinya terbalik. Kita lebih sedih kehilangan uang daripada menyia-nyiakan kehidupan yang berharga.

Berikutnya, apa tolok-ukur benar-benar telah memahami sulitnya mendapatkan kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan? Kita harus kembali pada jawaban Je Rinpoche—begitu telah memahami sulitnya mendapatkan kebebasan dan keberuntungan, Anda tidak akan tahan untuk duduk nongkrong dan tidak melakukan apa-apa secara spesifik dan tidak menggunakan waktu dengan baik.

Dengan demikian, kita sudah secara ringkas membahas bagian *‘dorongan untuk menarik manfaat penuh dari kehidupan dengan kebebasan.’* Bagaimana poin ini berkaitan dengan topik sebelumnya? Di akhir meditasi bagaimana bertumpu kepada guru spiritual—dalam konteks bertumpu kepada guru melalui perbuatan—kita utamanya membuat keputusan untuk sebaik mungkin mempraktikkan instruksi guru. Bisa jadi meskipun telah memutuskan demikian, kita masih sungkan dalam artian ragu-ragu

mengenai apakah sungguh-sungguh memiliki kemampuan yang untuk melakukan persis seperti apa yang dikatakan guru.

Untuk mengatasi keraguan itulah, kita memiliki topik '*dorongan untuk menarik manfaat penuh dari kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan,*' yang menjelaskan bahwa yang utamanya perlu dilakukan adalah menjalankan instruksi guru karena sesungguhnya kita memiliki kehidupan istimewa dengan kebebasan dan keberuntungan yang mengandung kekuatan besar.

Sekarang kita sampai pada poin selanjutnya: '*Bagaimana menarik manfaat penuh dari kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan*'. Saya akan memberikan transmisi pada bagian ini, mohon dengarkan.

[Transmisi lisan. Hingga bagian akhir pada topik Kematian dan Ketidakkekalan]

Terkait poin *bagaimana menarik manfaat penuh darinya*, ini terdiri dari: *melatih batin pada tahapan jalan bersama dengan makhluk motivasi kecil; melatih batin pada tahapan jalan bersama dengan makhluk motivasi menengah, dan melatih batin pada tahapan jalan makhluk motivasi agung.*

Cara untuk memulai yang pertama, yakni *tahapan jalan yang dijalankan bersama dengan makhluk motivasi kecil*, adalah sama seperti sebelumnya: (1) *Apa yang harus dilakukan pada sesi meditasi sesungguhnya* dan (2) *Apa yang harus dilakukan pada sesi di antara meditasi.* Sesi meditasi seperti sebelumnya terdiri dari *pendahuluan;*

meditasi yang sesungguhnya; dan penutup. Pendahuluan sama seperti sebelumnya dan seperti yang dikatakan di dalam teks, ‘Tahap [pendahuluan] adalah sama seperti sebelumnya [hingga]...’ poin yang sama ketika kita memohon kepada Munendra Wajradhara.

Lalu kita sampai pada *permohonan khusus*. Di sini, permohonan yang kita lakukan melingkupi keseluruhan tahapan jalan yang dijalankan bersama dengan makhluk motivasi kecil. Bagaimana penjelasannya? Dikatakan bahwa kita harus merenungkan: *‘Kenyataan bahwa diriku dan semua makhluk lain terlahir ke dalam samsara tanpa akhir dan mengalami penderitaan hebat adalah dikarenakan kegagalan kami untuk merenungkan (pertama-tama) kematian dan ketidakkekalan, (kedua, akibat kegagalan) berlindung dengan sepenuh hati kepada Triratna karena ketakutan akan penderitaan di alam rendah, dan (ketiga) setelah membangkitkan keyakinan dalam bentuk kepastian terhadap karma dan akibat-akibatnya, secara tepat menolak tindakan jahat dan melakukan tindakan baik.’*

Bisa dilihat bahwa permohonannya terdiri dari tiga bagian. Tiga hal yang kita mohon adalah, pertama, agar sanggup mengingat kematian dan ketidakkekalan dengan baik. Kedua, begitu telah memahami hakikat penderitaan di alam rendah, kita mohon agar mampu berlindung kepada Triratna. Ketiga, agar kita sanggup membangkitkan keyakinan sesungguhnya—yakin sepenuhnya akan hukum sebab dan akibat-akibatnya, lalu berdasarkan kepastian tersebut, kita berhenti melakukan perbuatan salah dan sebaliknya melakukan perbuatan baik.

Kita sekarang akan memeditasikan bagian pertama ini. Pertama, ingatkan diri sendiri bahwa cara untuk menarik manfaat penuh dari kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan adalah melatih batin pada tahapan jalan pertama yang dijalankan bersama dengan makhluk motivasi kecil; berikutnya pada tahapan jalan yang dijalankan bersama dengan makhluk motivasi menengah; dan akhirnya pada tahapan jalan dari makhluk motivasi agung.

Kembali pada yang pertama—*melatih batin pada tahapan jalan yang dijalankan dengan makhluk motivasi kecil*, bagian ini terbagi dua: *apa yang harus dilakukan dalam sesi meditasi*; dan kemudian, *apa yang harus dilakukan di sesi antara meditasi*. Sesi meditasi itu sendiri terbagi menjadi tiga: *pendahuluan*, *meditasi yang sesungguhnya*; dan akhirnya *tahap penutup*. Untuk memeditasikan ini, kita akan mengambil dua menit untuk meninjau ulang setiap tahap tersebut.

[Meditasi]

Sekarang kita akan melanjutkan hingga ke poin yang mengatakan ‘*Tahap [pendahuluan] sama seperti sebelumnya*’ dan kita lanjut sampai poin di mana kita memohon kepada sang guru dengan mengatakan ‘*Guru-Istadewata yang luar biasa yang merupakan perwujudan dari semua objek perlindungan, Oh Munendra Wajradhara, Aku memohon kepadamu!*’ Untuk bagian meditasi ini, mohon luangkan waktu Anda; tidak perlu terburu-buru dan Anda bisa merujuk kepada teks bila diperlukan.

Sebelum memulai, kembali pada bagian pertama yang mengatakan ‘*Tahap [pendahuluan] sama seperti sebelumnya*’, yang

artinya terdiri dari *enam praktik pendahuluan*. Alangkah baiknya bila Anda mengingat apa saja enam praktik pendahuluan tersebut. Yang pertama adalah membersihkan tempat bermeditasi dan menyusun simbol tubuh, ucapan, dan batin Buddha. Yang kedua menyusun persembahan tanpa noda. Ketiga, duduk dalam postur meditasi delapan titik atau dalam postur yang nyaman serta membangkitkan kondisi batin yang baik, berlindung dan membangkitkan bodhicitta. Keempat adalah memeditasikan ladang kebajikan. Yang kelima berkaitan dengan ladang kebajikan—mempraktikkan doa tujuh bagian dan melakukan persembahan mandala. Keenam, memohon kepada guru spiritual untuk memenuhi tiga sasaran atau tujuan unggul.

Setelah itu Anda melakukan meditasi sekilas mengenai Lamrim. Kemudian dalam permohonan penunjang, setelah mengundang ladang kebajikan di atas kepala, sekali lagi Anda memohon kepada guru. Setelah ladang kebajikan berada di atas kepala, lakukan permohonan khusus. Namun sebelum itu, Anda bertanya kepada diri sendiri: “*Mengapa diriku dan semua makhluk yang lain masih mengembara di dalam samsara dan mengalami penderitaan yang mengerikan?*”

Sebagai jawaban, Anda mengenali alasannya. Pertama, karena Anda belum benar-benar memahami bahwa Anda harus mati dan seterusnya; Kedua, Anda belum memahami hakikat penderitaan alam rendah dan oleh karenanya tidak berlindung dengan benar kepada Triratna; Yang ketiga, Anda belum benar-benar sepenuhnya teryakinkan pada hukum sebab dan akibat-akibatnya, sehingga

belum berhenti melakukan perbuatan buruk untuk sebaliknya melakukan kebajikan.

Sekarang kita ambil beberapa menit untuk memeditasikan hal ini, yaitu bertanya kepada diri sendiri, “*Mengapa dan untuk alasan apa aku masih berada di dalam samsara dan mengalami penderitaannya?*” Berikan jawaban terkait kegagalan menyadari berbagai kenyataan di atas. Mari kita meditasikan sekarang.

[Meditasi]

Selanjutnya, kita memohon kepada guru dan Istadewata untuk memberkahi sehingga kita dan semua makhluk akhirnya bisa menyadari kewaspadaan akan kematian dan ketidakekalan sejak sekarang; sehingga kita memiliki pemahaman hakikat penderitaan alam rendah, dengan sepenuh hati kita berlindung pada Triratna; sehingga kita bisa mengembangkan keyakinan penuh terhadap realita karma dan akibat-akibatnya dan berdasarkan hal tersebut, kita berhenti melakukan perbuatan buruk untuk kemudian mempraktikkan kebajikan. Kita ambil beberapa menit untuk membuat permohonan tersebut.

[Meditasi]

Kita akan mengambil beberapa menit sekarang untuk membayangkan bahwa dalam rangka menjawab permohonan kita, guru memancarkan cahaya dan nektar yang larut ke dalam diri kita—memurnikan dan memberikan semua realisasi ini kepada kita.

[Meditasi]

Sekarang kita sampai pada bagian utama dari sesi meditasi setelah menyelesaikan praktik pendahuluan ini. *‘Meditasi yang sesungguhnya’* terbagi menjadi empat topik berbeda: *‘Merenungkan kematian dan ketidakkekalan’*; *‘Merenungkan penderitaan di alam rendah’*; *‘Berlatih mengambil perlindungan pada Triratna’*; dan *‘Melatih keyakinan dalam bentuk kepastian pada karma dan akibat-akibatnya’*.

Langkah selanjutnya adalah sambil memeditasikan Guru-Istadewata di atas kepala, pikirkan hal berikut terkait topik pertama, kematian dan ketidakkekalan, yaitu: *‘Kehidupan dengan kebebasan dan keberuntungan ini begitu sulit untuk diperoleh dan setelah didapatkan begitu bermakna, namun juga akan segera dihancurkan’*, dengan kata lain, akan segera berakhir.

Mengapa demikian? Pertama, karena kematian itu pasti terjadi. Kedua, tidak adanya kondisi internal dan eksternal yang bisa mencegah kematian untuk terjadi ketika waktunya sudah sampai. Ketiga, aku tidak bisa memperpanjang rentang waktu kehidupanku, yang terus memendek tanpa henti. Hingga akhirnya, aku yakin bakal mati tanpa pernah memiliki waktu untuk mempraktikkan ajaran ketika masih hidup. Semua ini membuat kematian kita tak terelakkan.

Kita perlu memikirkan hal ini karena meskipun tidak dipaparkan dalam topik-topik tersendiri, namun yang kita lihat di sini bisa ditemukan dalam garis besar *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*, yaitu meditasi sembilan bagian mengenai kematian dengan tiga prinsip dasar dan tiga argumen untuk masing-masing

poin. Prinsip pertama adalah *kematian kita pasti* dan alasannya sama dengan yang baru saja dibahas. Mari kita ambil empat menit untuk memeditasikan berbagai alasan yang membuat kematian kita menjadi sebuah kepastian.

[Meditasi]

Sangat jelas ketika waktu kematian datang, yakni ketika Raja Kematian datang menjemput, tak peduli walaupun kita berusaha untuk mencegahnya agar tidak terjadi, tidak ada yang dapat menghentikannya. Itulah yang dimaksud dengan *tidak ada kondisi internal dan eksternal yang bisa mencegahnya*.

Alasan lain yang membuat kematian tak terhindarkan adalah kita tidak bisa menambah masa kehidupan. Kita semua memiliki masa hidup tertentu dan tidak bisa menambah lebih banyak waktu dengan cara apa pun. Sebaliknya, waktu yang tersisa untuk menjalani kehidupan tetap sama dan terus-menerus memendek seiring berlalunya waktu.

Lagipula, kelihatannya ketika hidup, kita gagal menemukan waktu untuk praktik spiritual yang berarti kita akhirnya mati tanpa menemukan waktu untuk mempraktikkan ajaran. Kita sering mengeluh tidak memiliki cukup waktu. Waktu untuk apa? Nah, ketika kita mengeluh tidak memiliki cukup waktu, kita selalu tidak punya cukup waktu untuk praktik, untuk belajar Dharma, untuk merenungkannya, dan sebagainya. Namun, kita selalu memiliki waktu untuk melakukan hal-hal lain. Mari kita meditasikan selama beberapa menit.

[Meditasi]

Lanjut, berpikirlah bahwa meskipun kita sepenuhnya yakin akan mati, bahwasanya itu adalah kenyataan pasti, namun berkaitan dengan *kapan kita akan mati, itu sepenuhnya tidak diketahui*. Hal ini tidak pasti karena beberapa alasan: Pertama, karena dalam dunia ini, Jambudwipa pada umumnya, *masa hidupnya tidak teratur*. Beberapa orang bisa umur panjang, sementara lainnya berumur pendek. Tidak ada masa hidup yang pasti bagi setiap orang, seperti misalnya pasti berumur 80 tahun. Beberapa orang mati muda dan yang lainnya saat tua—ini satu alasan mengapa waktu kematian sepenuhnya tidak diketahui.

Yang kedua, ada *lebih banyak sebab kematian* di sekitar kita daripada sebab-sebab yang mempertahankan hidup. Perbandingannya sangat besar. Yang ketiga, *kerapuhan jasmani* yang juga membuat waktu kematian kita sangat tidak pasti. Tubuh kita sangatlah rapuh, lemah, dan tidak memiliki kekebalan kuat yang artinya akibat hal yang sangat kecil bisa membuat kita meninggal. Oleh karena itu, kita harus menyadari bahwa tidak peduli berapa usia kita—tua atau muda, semua hanyalah masalah waktu.

Cepat atau lambat kita akan mati namun kita tidak tahu kapan itu akan terjadi. Jika masih muda, kematian Anda bisa terjadi dalam hitungan dasawarsa—mungkin 20 atau 30 tahun lagi, dan selama periode waktu tersebut, Anda tidak akan tahu kapan ia akan terjadi. Jika Anda sudah tua, katakanlah 80 tahun, maka ia bisa terjadi dalam hitungan satu atau dua tahun lagi. Namun dalam rentang waktu tersebut, sekali lagi, tidak ada kepastian kapan kematian akan terjadi. Meditasikan ini sekarang.

[Meditasi]

Kita sampai pada poin ketiga yaitu *saat kematian, tidak ada yang berguna selain Dharma*. Apa artinya? Pertama, tak peduli betapa besarnya cinta yang dimiliki orang-orang yang kucintai, tak seorang pun yang bisa dibawa serta. Meskipun kita memiliki pasangan hidup yang menakjubkan, anggota keluarga, anak-anak dan teman yang menakjubkan; meskipun kita memiliki banyak murid, banyak guru; meskipun kita dikelilingi oleh ratusan hal seperti ini, tak peduli betapa bagus dan baiknya mereka kepada kita, apa gunanya mereka di hari kematian? Tidak ada gunanya sama sekali, karena kita tidak bisa membawa satu orang pun.

Yang kedua, hal yang sama berlaku untuk kekayaan dan harta benda kita. Meskipun kita memiliki batu permata yang menakjubkan, memiliki kekayaan berlimpah; tak peduli betapa hebat dan menyenangkan harta benda kita; sekali lagi, di hari kematian, apa gunanya benda-benda itu? Mereka tidak ada gunanya karena kita tidak bisa membawa sekeping pun harta benda ketika mati.

Ketiga, meskipun tubuh yang sekarang lahir bersama dengan kita ini kelihatannya tak terpisahkan sepanjang hidup kita, tetap saja tidak ada gunanya karena kita harus meninggalkannya. Oleh karena itu, setelah menyadari semua ini, kita harus bertanya kepada diri sendiri, apa gunanya melekat dengan semua kejayaan dalam hidup ini? Apa bagusya untuk saya? Apa gunanya? Ambil beberapa menit untuk memeditasikan ini sekarang.

[Meditasi]

Untuk menyimpulkan, seperti yang kita lihat di dalam teks, *‘Raja kematian pasti datang namun tidak ada kepastian kapan itu akan terjadi. Karena aku menghadapi resiko kematian pada hari ini juga, maka aku benar-benar harus mempersiapkan sesuatu untuk kematianku. Melalui persiapan tersebut, semoga aku mempraktikkan ajaran dengan murni, bebas dari kemelekatan akan semua kejayaan dalam hidup ini!’*

Anda membuat harapan tersebut dan memohon kepada Guru-Istadewata di atas kepala agar bersedia memberkahi sehingga Anda sanggup melakukannya. Kita memeditasikan ini beberapa menit.

[Meditasi]

Setelah membuat permohonan kepada Guru-Istadewata di atas kepala, bayangkan sebagai jawaban permohonan, Beliau memancarkan aliran cahaya dan nektar pancawarna yang mengalir dari seluruh bagian tubuhnya dan masuk ke kepala Anda; memasuki batin dan tubuh Anda; dan juga ke seluruh makhluk hidup di sekeliling Anda. Bayangkan mereka memurnikan Anda dari segala penghalang, kesalahan, dan rintangan yang telah dikumpulkan sejak waktu tanpa awal yang menghalangi Anda menyadari bahwa Anda harus mati; menghalangi pemahaman bahwa hal tersebut bisa terjadi kapan pun; dan pada akhirnya ketika harus mati, tidak ada yang berguna selain praktik spiritual. Bayangkan cahaya dan nektar tersebut memurnikan Anda; kemudian memberkahi Anda untuk bisa membangun pemahaman-pemahaman dan realisasi-realisisasi

di dalam diri Anda berikut semua makhluk yang ada di sekeliling Anda. Mari kita meditasikan hal ini untuk beberapa menit.

[Meditasi]

Sekarang saya akan memberikan transmisi membaca teks.

[Transmisi lisan]

Sekarang kita sampai pada topik meditasi selanjutnya pada teks yaitu *'penderitaan di alam-alam rendah'*. Sekali lagi, sambil terus memeditasikan Guru-Istadewata di atas kepala, kita berpikir, *'Dasar bagi kehidupan yang dilengkapi dengan kebebasan dan keberuntungan ini begitu sulit untuk diperoleh dan sekali didapatkan begitu bermakna, namun akan segera berakhir. Setelah kehancurannya, aku tidak akan ada lagi untuk kehidupan itu dan dipaksa untuk terlahir lagi.'*

Bukan berarti setelah kehidupan ini berakhir kita akan hilang begitu saja. Kesadaran kita akan berlanjut ke masa mendatang dan karenanya kita menjalani kehidupan lain. Seperti yang dikatakan di dalam teks, *'hanya ada dua kemungkinan tempat kelahiran—alam bahagia dan alam penderitaan.'* Renungkanlah: “Memang, hanya ada dua jenis kemungkinan alam di mana kita bisa terlahir—alam yang relatif membahagiakan dan alam yang benar-benar menderita. Namun bukan berarti kita memiliki kebebasan untuk memilih. Pada tahapan ini, karma dan klesha-lah yang menentukan tempat kelahiran kita selanjutnya. Jika jujur melihat perilaku sendiri, harus diakui bahwa kita memiliki lebih banyak ketidakbajikan

dibandingkan kebajikan. Oleh karena itu, kita beresiko tinggi untuk terlahir di alam penuh penderitaan.”

Sekarang ini kita memiliki simpanan besar karma tidak baik, dengan kata lain, karma pelembar untuk terlahir di alam penuh penderitaan. Bila kita bisa memurnikannya sebelum mati, akan lain ceritanya. Namun jika terus membawanya seperti yang kita lakukan hingga sekarang, maka sangatlah tidak mungkin; artinya kita masih akan memiliki banyak karma untuk terlahir di alam penuh penderitaan ketika mati. Jika kurang beruntung lalu memantapkan atau mengaktifkan salah satu dari karma ini saat berada di ranjang kematian, maka kita akan dengan segera terlahir di salah satu alam rendah.

Kita harus memikirkan implikasinya dan teks lanjut mengatakan jika terlahir sebagai makhluk neraka, maka kita akan mengalami penderitaan hebat yang tak terbayangkan akibat rasa panas, dingin, dan sebagainya. Atau, jika terlahir sebagai setan kelaparan, kita harus mengalami penderitaan yang sangat hebat karena kelaparan ekstrim, kehausan yang amat sangat, dan sebagainya. Bila terlahir sebagai binatang, artinya kita akan sangat bodoh dan dungu; saling memakan dengan binatang lainnya.

Kita harus jujur bertanya kepada diri sendiri, “Sanggupkah menahan penderitaan semacam itu jika kita terlahir di salah satu alam rendah?” Saat ini sungguh tak terbayangkan kalau sampai kita harus mengalami kehidupan yang mengerikan seperti itu. Lima menit untuk memeditasikan hingga bagian penderitaan alam rendah ini.

[Meditasi]

Menyadari hakikat penderitaan alam rendah tersebut, jika harus mengalaminya, bagaimana mungkin kita bisa tahan? Kelihatannya sangat tidak mungkin dan karena itu renungkanlah: *‘Sekarang saya telah mencapai basis kehidupan yang dilengkapi dengan kebebasan dan keberuntungan yang begitu sulit untuk diperoleh dan sekali didapatkan, begitu berarti; semoga saya bisa mencapai kondisi Guru-Buddha yang bisa meredakan semua penderitaan alam rendah’*.

Mohonlah kepada Guru-Istadewata agar bersedia memberkahi sehingga kita sanggup melakukannya. Mengabulkan permohonan kita, seperti sebelumnya, Guru memancarkan cahaya dan nektar yang memurnikan, memberkahi, dan menganugerahkan realisasi unggul yang memungkinkan kita untuk mencapai kondisi Guru-Buddha yang bisa meredakan penderitaan-penderitaan di alam rendah secara pasti.

[Meditasi]

Topik meditasi selanjutnya adalah *berlindung* yaitu berlindung kepada Triratna. Di dalam teks dikatakan, untuk melakukan ini pertama-tama bayangkan *‘Tubuh Sang Guru-Istadewata di atas kepala kita memancarkan sekumpulan guru-guru spiritual, istadewata pendamping, Triratna, daka dan dakini, pelindung dan penjaga Dharma yang sepenuhnya memenuhi angkasa’*. Bayangkan semua *objek perlindungan* di atas kepala dan di sekeliling guru di atas kepala Anda. Jika tidak bisa membayangkan ladang perlindungan yang begitu rumit, maka Anda bisa membayangkan hanya para

Buddha dan Bodhisattva di sekeliling sang Guru di atas kepala Anda yang dikelilingi oleh Sangha.

[Meditasi Visualisasi]

Selanjutnya kita memikirkan kualitas-kualitas tubuh, ucapan dan batin para objek perlindungan dimulai dengan kualitas-kualitas Buddha. Renungkan bahwa pada dasarnya kualitas-kualitas tubuh Buddha adalah sedemikian rupa sehingga siapa pun yang memandang seorang Buddha akan dipenuhi dengan rasa takjub, gembira dengan apa yang dilihatnya. Berikutnya, kualitas utama dari ucapan Buddha adalah memiliki kemampuan untuk menjawab kebutuhan, pertanyaan, dan permintaan dari tak terhitung makhluk hidup hanya dengan satu bait tunggal dan ucapan tersebut bisa dipahami dalam bahasa masing-masing orang yang menanyakan masalah pribadi mereka pada waktu yang bersamaan.

Kita merenungkan kualitas batin Buddha dimulai dari kualitas pengetahuannya dengan kebijaksanaan unggul yang memahami semua fenomena secara langsung dan serentak. Kualitas batin Buddha juga mencakup welas asih agungnya yang jauh lebih unggul dibandingkan welas asih seorang ibu kepada anak satu-satunya. Kualitas aktivitas seorang Buddha adalah sanggup memenuhi kebutuhan semua makhluk di waktu kapan pun ketika makhluk tersebut telah cukup memurnikan penghalang karmanya agar bisa mendapatkan manfaat dari aktivitas Buddha. Aktivitas Buddha tercapai dengan segera pada makhluk tersebut, tanpa usaha apa pun serta sungguh spontan. Demikianlah hakikat dari aktivitas Buddha.

Karena kualitas-kualitas tubuh, ucapan, dan pikiran berikut kualitas aktivitasnya, Buddha memiliki kapasitas yang sempurna, yang sanggup melindungi kita dari segala penderitaan samsara, khususnya penderitaan-penderitaan di alam rendah. Kita sepenuhnya yakin dengan kemampuan mereka melindungi kita. Ingatlah bahwa seperti yang telah kita pahami sebelumnya, sulit dibayangkan bagaimana kita sanggup menanggung penderitaan di alam rendah—di sini kita memiliki sebab berlindung yang kedua yaitu rasa takut karena harus mengalami penderitaan tersebut.

Berdasarkan perasaan bahwa penderitaan-penderitaan di alam rendah dan samsara secara keseluruhan tak tertahankan, kita memahami bahwa tentu saja hal yang sama berlaku untuk semua makhluk lain di dalam samsara. Sama halnya penderitaan-penderitaan tersebut begitu menakutkan dan tak tertahankan bagi kita sendiri, begitu pula kita merasakan bahwa penderitaan tersebut sama tak tertahankannya bagi yang lain. Dengan kata lain, kita membangkitkan welas asih bagi seluruh makhluk hidup.

Lalu kita memohon kepada objek perlindungan—Buddha—untuk melindungi kita dan semua makhluk dari penderitaan samsara secara keseluruhan dan khususnya penderitaan di alam rendah. Kita memohon perlindungan dari penderitaan-penderitaan ini serta menaruh keyakinan pada Triratna. Di dalam hati kita berlindung dengan tiga kali melafalkan *‘aku berlindung kepada Guru, aku berlindung kepada Buddha, aku berlindung kepada Dharma, aku berlindung kepada Sangha.’*

[Meditasi]

Renungkan bahwa berlindung kepada Triratna dengan cara seperti ini akan membawa manfaat yang tak terhitung banyaknya. Ada manfaat besar selama melakukannya, khususnya *delapan manfaat berlindung* yang bisa ditemukan di dalam *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*. Lebih jauh, berlindung artinya menjalankan *silasila* tertentu: *silasila umum* dan *khusus*. Sila-sila khusus berkaitan dengan apa yang harus kita hindari, yakni apa yang harus dicapai berkaitan dengan masing-masing Ratna. Penjelasan bisa ditemukan di dalam *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga*. Bangkitkan tekad untuk menjalankan sila-sila tersebut.

[Meditasi]

Topik keempat pada motivasi awal adalah *karma dan akibat-akibatnya*. Kita harus yakin sepenuhnya akan hukum karma dan akibat-akibatnya. Untuk melatihnya, renungkan dengan cara berikut: Buddha mengajarkan bahwa dari sebab yang hakikatnya bajik barulah bisa muncul hasil yang membahagiakan dan tidak pernah menghasilkan penderitaan. Begitu pula, dari sebab yang tak bajik hanya akan menghasilkan penderitaan, tidak pernah kebahagiaan, yang artinya *kepastian karma*.

Selanjutnya, kita juga harus memikirkan kenyataan bahwa meskipun kita mungkin saja melakukan perbuatan kecil—baik itu yang bajik atau tak bajik secara tidak sengaja, ketika salah satu dari ini tidak dilawan dengan sebuah penghalang, maka mereka akan tumbuh dan memberikan akibat yang sangat kuat atau besar. Ini

merujuk kepada sifat umum karma yang kedua yaitu *kecenderungan untuk tumbuh dengan sangat cepat dan menghasilkan akibat yang berat* meskipun tindakan tersebut kelihatannya tak berarti.

Yang ketiga, renungkan kenyataan jika tidak melakukan kebajikan maupun ketidakbajikan, maka Anda tidak akan merasakan akibatnya yang sesuai, yakni kebahagiaan atau penderitaan. Sifat umum ketiga adalah *Anda tidak akan mengalami akibat dari karma yang tidak Anda hasilkan*. Keempat, jika kebajikan atau ketidakbajikan yang telah diciptakan dan tidak diganggu dengan penghalang, maka tindakan yang sudah dilakukan tidak akan tersia-siakan; dia pasti akan menghasilkan akibat. Dengan kata lain, sifat keempat adalah *karma tidak akan terbuang sia-sia*; dia tidak akan menghilang begitu saja. Sekali Anda telah melakukan sesuatu maka ia tidak akan berlalu begitu saja namun menghasilkan akibat yang tak terelakkan.

Selain itu, pahamiilah bahwa bergantung pada objek yang dalam kaitannya kita bertindak; bergantung pada pemikiran di balik tindakan tersebut; bergantung pada hakikat mendasar dari tindakan; dan dasarnya yaitu siapa kita—akan menentukan kekuatan sebuah tindakan. Berbicara mengenai *objek* kepada siapa sebuah tindakan ditujukan, ada objek-objek tertentu yang istimewa dalam artian tindakan yang dilakukan terhadap mereka akan menghasilkan bobot yang lebih besar dibandingkan dengan tindakan yang sama namun dilakukan terhadap orang lain.

Apakah objek-objek istimewa tersebut? Misalnya orang tua kita, atau siapa pun yang secara khusus menunjukkan kebaikan

kepada kita. Contoh lain adalah guru, pembimbing, serta makhluk-makhluk agung seperti Bodhisattva. Objek-objek istimewa juga mencakup tingkat penderitaan yang sedang dihadapi—orang-orang yang sangat sakit, sangat miskin, dan sebagainya—tindakan apa pun yang dilakukan berkaitan dengan mereka akan membawa hasil yang besar pula.

Berbicara mengenai pikiran di balik tindakan, dengan kata lain, jika kita bertindak dengan dimotivasi oleh batin pencerahan (bodhicitta), tindakan tersebut tentu saja akan menjadi sangat kuat, berikut sifat kebajikannya. Dalam kasus perbuatan salah, jika kita bertindak karena kemarahan, kecemburuan atau kemelekatan yang sangat kuat, maka tindakan-tindakan itu—karena hakikat dari pikiran di baliknya—akan menjadi sangat kuat.

Beberapa tindakan jauh lebih kuat karena sifat alami tindakannya, yaitu lebih kuat dari yang lain. Sebagai contoh, berkaitan dengan kemurahan hati (dana). Dari berbagai jenis kemurahan hati, tindakan memberikan dharma kepada orang lain sifat dasarnya jauh lebih kuat dibandingkan memberikan benda-benda materi. Atau ketika tiba waktunya memberikan persembahan, ketika kita sanggup mempersembahkan praktik spiritual, maka itu jauh lebih kuat dibandingkan persembahan materi.

Di dalam kategori persembahan materi, ada persembahan materi yang lebih unggul dibandingkan yang lainnya. Misalnya persembahan makanan dengan kualitas yang unggul, sangat lezat, indah, menggembirakan, maka jelas persembahan tersebut lebih

menguntungkan dibandingkan makanan sisa tidak segar yang jauh kurang bermanfaat.

Terkait dasar, misalnya dalam kasus tindakan berdana adalah orang yang memang bersifat murah hati. Bergantung pada siapa orangnya, jika orang yang bersangkutan memegang sila—apakah itu sila umat awam atau sila pentahbisan seperti sila biksu/biksuni; bagi orang-orang yang memegang sila ini, tindakan mereka akan jauh lebih kuat dibandingkan dengan tindakan yang sama namun dilakukan oleh orang yang tidak memiliki sila.

Inilah alasan mengapa pada zaman dulu di India, pada hari ketika seseorang ingin melakukan persembahan yang besar dan berlimpah atau memberikan banyak hadiah dan sebagainya, maka orang tersebut (jika dia belum memiliki sila) akan mengambil sila selama satu hari tersebut. Tradisi yang sama juga bisa ditemukan di Tibet. Menurut tradisi di Tibet, jika seseorang tidak memiliki sila—meskipun hanya sila umat awam, maka di hari ketika hendak melakukan persembahan besar, mereka akan mengambil sila satu hari untuk memberikan kekuatan lebih besar pada tindakan berdananya.

Terkait sifat-sifat karma dan akibatnya ini, kita perlu membangkitkan keyakinan penuh. Kita harus melatih sebuah keyakinan yang kokoh terhadapnya dan setelah memiliki keyakinan tersebut, kita bertekad melatih kebajikan. Dimulai dari bentuk kebajikan terkecil sekali pun, misalnya sepuluh perbuatan bajik. Pada saat bersamaan kita membuat permohonan dan membangkitkan

niat untuk tidak mencemarkan atau menodai diri sendiri—tiga pintu tindakan yakni tubuh, ucapan dan pikiran—dengan tindakan non bajik terkecil sekali pun, yaitu sepuluh ketidakbajikan. Kita memohon berkah dari Guru-Istadewata agar sanggup melakukannya.

Untuk menyimpulkan tindakan ini, kita membangkitkan keyakinan yang kokoh pada kepastian karma, pada pertumbuhannya yang besar; pada kenyataan kita tidak bisa mengalami akibat dari karma yang tidak dihasilkan; dan karma yang telah dihasilkan tidak akan hilang begitu saja. Dalam sudut pandang objek, pemikiran di balik tindakan tersebut—baik atau buruk, mengambil bobot yang besar dan menjadikan sebuah tindakan sangat kuat.

Setelah yakin sepenuhnya akan hal ini, Anda memohon kepada Guru-Istadewata untuk memberkahi agar berhasil membangkitkan semua jenis kebajikan, mulai dari bentuk kebajikan sekecil apa pun. Secara bersamaan, mohonlah berkah dari mereka agar sanggup menghindari bahkan bentuk ketidakbajikan terkecil yang tidak signifikan. Kita akan mengambil waktu tujuh menit untuk memeditasikan hal ini sekarang.

Kita akan pisahkan menjadi dua bagian: pertama, meditasikan sifat-sifat karma hingga bagian yang menyebutkan: *‘Setelah membangkitkan keyakinan dalam bentuk kepastian pada (sifat-sifat ini), semoga aku berjuang untuk melakukan kebajikan dimulai dari kebajikan kecil, sepuluh kebajikan, dan sebagainya, dan semoga tiga pintu tindakanku tidak dinodai oleh ketidakkebajikan terkecil sekali pun seperti sepuluh ketidakbajikan!’*

[Meditasi]

Instruksi terkait meditasi *kepastian karma* adalah pertama-tama bayangkan Anda mengalami sesuatu yang menyenangkan. Bayangkan situasi tersebut secara mental sehingga bisa membangkitkan perasaan senang. Misalnya ketika menikmati makanan yang lezat, duduk berjemur matahari menikmati cuaca yang bagus, mendengar suara musik yang menyenangkan, atau menyentuh sesuatu yang lembut yang membuat Anda mengalami sesuatu yang menyenangkan. Setelah perasaan ini muncul, ingatlah bahwa Anda bisa merasakannya bukan karena kebetulan.

Buddha mengajarkan bahwa semua perasaan menyenangkan dan perasaan yang baik merupakan akibat langsung dari kebajikan orang yang sedang mengalami perasaan menyenangkan tersebut di masa lalu. Kalau sudah merenungkan demikian, lakukan kebalikannya, yaitu bayangkan ketidaknyamanan seperti kesedihan atau rasa sakit fisik. Sama seperti sebelumnya, ingatlah bahwa Buddha mengajarkan perasaan tidak menyenangkan tidak muncul secara kebetulan namun merupakan akibat langsung dari ketidakbajikan—dari perbuatan salah orang yang sedang mengalaminya yang telah mereka lakukan sendiri di masa lalu. Kita akan memeditasikan hal ini sekarang.

[Meditasi]

Setelah membangkitkan tekad yang kokoh untuk hidup sesuai dengan hukum karma dan akibat-akibatnya—berhenti melakukan perbuatan salah dan mempraktikkan kebajikan, kita memohon

berkah Guru-Istadewata agar sanggup melakukannya. Lakukan visualisasi cahaya dan nektar dan bayangkan bahwa realisasi tersebut telah bangkit di dalam diri kita.

[Meditasi]

Di sini juga dijelaskan bahwa terlepas dari tekad, kita masih melakukan perbuatan salah. Jika ternoda oleh berbagai jenis kesalahan, maka kita perlu memurnikan diri dengan *empat kekuatan penawar*. Cara menutup sesi meditasi sama seperti sebelumnya, yaitu dengan pelafalan mantra dan doa dedikasi. Untuk bagian apa yang harus dilakukan di antara sesi meditasi, sama seperti sebelumnya, kita seharusnya membaca karya-karya utama dan ulasan-ulasannya yang menjelaskan topik-topik yang dijalankan bersama dengan makhluk motivasi kecil.

Ini menutup penjelasan bagaimana melatih batin menurut tahapan jalan yang dijalankan bersama dengan makhluk motivasi kecil. Selanjutnya adalah cara berlatih menurut *tahapan jalan yang dijalankan bersama dengan makhluk motivasi menengah*. Saya akan membacakan transmisi baca pada bagian ini.

[Transmisi lisan]

Jalan yang dijalankan bersama dengan makhluk motivasi menengah memiliki dua bagian: pertama *mengembangkan aspirasi untuk pembebasan* dan kemudian *memastikan hakikat dari jalan menuju ke pembebasan*. Yang pertama terbagi dua: *apa yang harus dilakukan dalam sesi meditasi sesungguhnya* dan *apa yang harus*

dilakukan pada sesi di antara meditasi. Dan sesi meditasi sama seperti sebelumnya terdiri dari pendahuluan; sesi meditasi yang sesungguhnya; dan penutup.

Untuk bagian pendahuluan, kita mengikuti langkah yang sama seperti sebelumnya hingga ke bagian permohonan yaitu ‘*Yang Mulia Guru Istadewata luar biasa perwujudan keseluruhan objek perlindungan, Oh Munendra Sanghyang Adi Buddha aku memohon kepadamu,*’ kemudian kita memikirkan hal berikut: ‘*Kenyataan bahwa diriku dan semua makhluk yang lain terlahir di dalam samsara dan mengalami penderitaan hebat tanpa akhir dikarenakan kegagalan kami memahami samsara yang hakikatnya penderitaan dan membangkitkan harapan yang kuat untuk terbebas darinya. Oh, Guru-Istadewata, mohon berkahi aku dan semua makhluk sehingga setelah memahami bahwa samsara hakikatnya merupakan penderitaan, kami bisa memiliki keinginan yang kuat untuk terbebas darinya.*’ Lima menit untuk merenungkan poin ini sekarang.\

[Meditasi]

Setelah memohon kepadanya, kita berpikir bahwa Guru-Istadewata memancarkan aliran cahaya dan nektar pancawarna yang larut ke dalam diri kita berikut semua makhluk, menyingkirkan seluruh kesalahan dan penghalang kita pada umumnya, dan terutama yang menghalangi pemahaman kita akan samsara yang hakikatnya penderitaan serta membangkitkan keinginan yang kuat untuk terbebas darinya. Bayangkan tubuh kita menjadi transparan berupa cahaya serta seluruh kualitas bajik berkembang dan

meningkat. Secara khusus kita telah memahami bahwa samsara hakikatnya adalah penderitaan dan kita telah menyadari realisasi yang kuat agar terbebas darinya.

[Meditasi]

Kita akan mengakhiri pengajaran hari ini. Saya akan melanjutkannya dari bagian ini tahun depan. Besok saya akan memberikan transmisi lengkap *Instruksi-instruksi Guru yang Berharga* sekaligus menutup sesi ajaran secara keseluruhan.

~*~ **HARI VI** ~*~
(SESI PAGI, 11 DESEMBER 2011)
UPACARA UMUR PANJANG BAGI RINPOCHE
DAN INISIASI ARYA TARA

Penutup dari Rinpoche:

Saya akan berdoa agar aktivitas belajar dan meditasi tahapan jalan untuk ketiga jenis makhluk bisa berhasil seluruhnya. Sekarang kita akan melafalkan doa dedikasi Lamrim. Yang terbaik ketika melakukannya adalah mengingat makna dari kata-kata yang diucapkan dan mendedikasikan kebajikan Anda sesuai dengan kata-kata tersebut. Jika terlalu sulit, Anda bisa membuat permohonan agar seluruh harapan yang digubah oleh Jey Rinpoche dalam doa ini bisa terpenuhi.

Saya mohon Anda mempraktikkan doa untuk mendedikasikan seluruh kebajikan yang telah dibangkitkan dari mendengarkan dan memeditasikan ajaran-ajaran ini dengan baik, ditambah dengan seluruh kebajikan yang telah Anda bangkitkan selama tiga masa-masa lalu, sekarang dan akan datang. Dengan menggabungkan semua ini, Anda berdoa semoga kebajikan ini bisa membantu seluruh makhluk hidup agar segera merealisasikan tahapan jalan untuk ketiga jenis makhluk.

Setelah doa dedikasi Anda bisa maju ke depan untuk mempersembahkan khatta. Saya sekaligus akan memberkahi Anda dengan vas yang adalah Istadewata Arya Tara yang telah dimeditasikan sebelumnya. Akhir kata, *tashi delek* saya ucapkan untuk Anda semua.

MENGHORMATI BUKU DHARMA

Buddha Dharma adalah sumber sejati bagi kebahagiaan semua makhluk. Ia menunjukkan cara mempraktekkan dan memadukan ajaran ke dalam hidup Anda, sehingga Anda menemukan kebahagiaan yang diidamkan. Karena itu, benda apa pun yang berisi ajaran Dharma, nama guru Anda, atau wujud-wujud suci, jauh lebih berharga daripada benda materi apa pun dan harus diperlakukan dengan hormat. Agar terhindar dari karma tidak bertemu dengan Dharma di kehidupan yang akan datang, jangan letakkan buku Dharma (atau benda suci lainnya) di atas lantai atau ditimpa benda lain, melangkahi atau duduk di atasnya, atau menggunakannya untuk tujuan duniawi seperti mengganjal meja yang goyah. Mereka seharusnya disimpan di tempat yang bersih, tinggi, dan terhindar dari tulisan-tulisan duniawi. Bungkuslah dengan kain ketika sedang dibawa keluar. Demikianlah sedikit saran bagaimana memperlakukan buku Dharma.

Jika Anda terpaksa membersihkan materi-materi Dharma, mereka tidak seharusnya dibuang begitu saja ke tong sampah, namun dibakar dengan perlakuan khusus. Singkatnya, jangan membakar materi-materi tersebut bersamaan dengan sampah-sampah lain, namun terpisah sendiri. Ketika terbakar, lafalkanlah mantra OM AH HUM. Ketika asapnya membubung naik, bayangkan ia memenuhi seluruh angkasa, membawa intisari Dharma kepada seluruh makhluk di dalam enam alam samsara, memurnikan batin mereka, mengurangi penderitaannya, dan membawa seluruh kebahagiaan bagi mereka hingga pencerahan. Sebagian orang mungkin merasa praktek ini tidak lazim, namun tata cara ini dijelaskan menurut tradisi buddhis. Terima kasih.

DEDIKASI

Semoga kebajikan yang dihimpun dengan mempersiapkan, membaca, merenungkan dan membagikan buku ini tersebar kepada kebahagiaan semua makhluk. Semoga semua Guru Dharma berumur panjang dan sehat selalu. Semoga Dharma menyebar ke seluruh cakupan angkasa yang tak terbatas, dan semoga seluruh makhluk hidup segera mencapai Kebuddhaan.

Di alam, negara, wilayah atau tempat mana pun beradanya buku ini, semoga tiada peperangan, kekeringan, kelaparan, penyakit, luka cedera, ketidakharmonisan atau ketidakbahagiaan. Semoga hanya terdapat kemakmuran besar. Semoga segala sesuatu yang dibutuhkan dapat diperoleh dengan mudah dan semoga semuanya dibimbing hanya oleh guru Dharma yang terampil, menikmati kebahagiaan dalam Dharma, memiliki cinta kasih dan welas asih terhadap semua makhluk hidup dan hanya memberi manfaat, tidak pernah menyakiti satu dengan lainnya.